MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ®

30 GÜNDE YORULMADAN GÜÇLEN!

5 DAKİKADA GÖBEĞİ ERİT!

TURKISH TYSON GÖKHAN SAKİ

MEN'S FITNESS RÖPORTAJ ÖZEL

SEKS
Cinsel sorun kimin derdi?

PROTEİN DEPOSU SAĞLIKLI TARİFLER

Stresten kurtul
3 basit yöntemle

5K KOŞ
Doğru antrenmanla 3 ayda yarışa hazır ol!

Alarm!
500 gr. tehlikeli

KASIM
ISSN 21480567
9 772148 056003
Medialink YAYIN GRUBU
Sayı:2017/11 Fiyatı:10₺ / KKTC: 12₺

TWEEN

AUTUMN - WINTER 2017/18

www.damattween.com

Kasım 2017

Özel Konular

58 Turkish Tyson Gökhan Saki: Bizi kimse unutmayacak!

74 Galatasaray Odeabank Kaptanı Göksenin Köksal: Dünyaları verseler bu keyfi alamazsınız.

Kasım 2017

40 Karımla yıllardır mutlu bir evlilik yaşıyoruz ama...

24 Slider sizi zorlar!

En İyiler

26 Kardiyoda nerede yanlış yapıyorsunuz?

30 Koşuya başlamak için bilmeniz gereken her şey!

Fit Fokus

15 Fitlik konusunda tereddütünüz olmasın.

16 Stresin altından nasıl kalkabileceğinizi biliyoruz...

18 Soğuk havalarda ısınma hareketi yapmak ne kadar önemli?

20 Her şeyin fazlası zarar. Et yemenin de!

Vücut Rehberi

99 Yormadan kas yapan vücut planı

107 Halim Baydur'dan özel antrenman

110 Maksimum oranda yağ yakıp kaslanın

Yazarlar

48 Öğren! İstediğimiz yerde olabiliriz

50 İyi ol! Nefes, zihnin aynasıdır

51 Fit ol! Konserve sardalya etkisi

52 Tespit et! Marka kimliği nasıl oluşur? (4)

53 İyi görün! Saçlarınızı kaybetmeyin

54 Doğrunu bul! Soğuklarda önlemini al

55 Düşün! Kas hafızası

56 Cesur ol! Cinsel sorun kimin derdi?

80 Besin deposu bu tarifler, size tüm gün yetecek

84 Bir kerede şampiyon oldu

www.vw.com.tr

Yeni Polo.

Daha büyük, daha eğlenceli.

Yeni Polo büyüyen boyutları ve zenginleşen donanım seviyesi ile şimdi daha konforlu. Gövdesinden dekoruna kadar kişiselleştirilebilen tasarım anlayışıyla da daha renkli ve eğlenceli.

Standart olarak sunulan ikincil çarpışma freni, yorgunluk tespit sistemi ve opsiyonel olarak sunulan yaya algılama özelliğine sahip ön bölge asistanı gibi daha birçok özelliğiyle Yeni Polo, yine en güvenilir yol arkadaşınız.
Üstelik segmentinde ilk defa sunulan dijital gösterge paneli ile sınıfının öncüsü olmaya devam ediyor.

Ne kadar büyürse büyüsün hep genç kalanların otomobili Yeni Polo, şimdi Volkswagen Yetkili Satıcılarında.

Yeni Polo. Büyüksün.

MediaCat Lovemarks 2017

facebook.com/vwturkiye

instagram.com/vwturkiye

Volkswagen

Doğuş Otomotiv | **Trafik Hayattır** | **DANIŞMA HATTI: 444 89 24**

Türkiye'nin Lovemark'ları 2017 araştırması MediaCat önderliğinde Ipsos tarafından, 15-55 yaş aralığında Türkiye'yi temsilen 3.014 kişinin (1.549 erkek-1.465 kadın) katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Volkswagen, Otomotiv kategorisinde birinci olarak kategorinin Lovemark'ı olmuştur.

Yeni Polo'nun resmi spesifik CO_2 emisyonu (99/94/EG) 101-110 g/km, resmi yakıt tüketimi (99/94/EG) lt/100 km: Şehir içi 5,5-6,0, şehir dışı 3,8-4,1 ve ortalama 4,4-4,8 arasındadır.

2017-2018 SONBAHAR/KIŞ

hotic.com.tr

HOTIÇ

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

TÜRKİYE'NİN
EN ÇOK SATAN SUV
MODELİ*

*Otomotiv Distribütörleri Derneği (ODD) toplam satış rakamları dikkate alınmıştır.

Görülen model üzerindeki aksesuar ve donanımlar Türkiye paketinde farklılık gösterebilir. Qashqai'nin göre değişmektedir. Yakıt tüketimleri 715/2007/EC'ye göre belirlenmiştir. Nissan Otomotiv A.Ş. aracın

/NissanTurkiye

NISSAN

Innovation
that excites

Yeni NISSAN QASHQAI

LİDER DURUŞU.

Yeni Nissan Qashqai kendi yarattığı sınıfın her zaman lideri!

ortalama CO_2 emisyon değeri 99-129 gr/km ve ortalama yakıt tüketimi 3,8-5,6 lt/100 km olup versiyonlarına şekil ve donanımında değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi için: www.nissan.com.tr

www.nissan.com.tr | NISSAN **GÜLÜMSEME HATTI** 0216 651 84 20

6 YIL
veya
150.000 km
Honda Garantisi

HONDA

The Power of Dreams

ŞU AN NE HİSSETTİĞİNİ BİLİYORUZ.

Civic'in en güçlüsü ***Yeni Civic Type R.***

2.0 L VTEC Turbo. 320 PS.

honda.com.tr · h2.com.tr

facebook.com/HondaTR · twitter.com/HondaTR · instagram.com/hondatr

Sağlıklı yaşam için adım atın artık!

Bazılarımız bir yandan spor yapmayıp, yediğine içtiğine dikkat etmeden yaşarken; bir yandan da "Ben niye zayıflayamıyorum?" "Niye forma giremiyorum?" diye yakınıyor…

Ama işin realitesi öyle değil. Öncelikle günlük yaşamınızı değiştirmelisiniz…

Size bu konuda birkaç tüyo vermek istiyorum;

✔ Kahvaltınızı ihmal etmeyin. Öğünlerinizi düzenli tüketmeye çalışın ve aç kalmayın.
✔ Uyumadan birkaç saat önce bir şeyler yemeye son verin.
✔ Suyun hayati önem taşıdığını kuşkusuz hepimiz biliyoruz. Ancak bilmek yeterli değil; tüketmek de gerekli. Eğer gün içinde su içmek aklınıza gelmiyorsa, ofisteki masanıza size su içmenizi hatırlatacak sempatik su şişelerinden koyabilirsiniz.
✔ Sağlıklı yaşamak için spor, yaşam tarzı olarak benimsenmeli. Ancak eğer "Spora ayıracak bir dakikam bile yok" diyenlerdenseniz; asansör yerine merdiven kullanın, otomobilinizi gideceğiniz yerin biraz daha uzağına park edip yürümeye başlayın. Kısa mesafe yerlere giderken araç kullanmamaya özen gösterin.
✔ Hareket edin. Günde en az 10 bin adım atmanız çok iyi olur… Kilo kontrolü için haftada en az iki gün, kilo vermek için ise en az dört gün spor yapmanız gerektiğini bilin.
✔ Ofiste çalışırken saatlerce aynı pozisyonda oturmamaya dikkat edin. Arada sırada kalkıp yürüyün. Ayrıca ofis içinde yapacağınız minik egzersizler, ofis hastalıklarından korunmanızı da sağlayacaktır.
✔ Düzenli uyumaya gayret edin. Yetişkinler için 7-8 saatlik bir süre yeterli. Erken yatıp, erken kalkmaya özen gösterin.
✔ Alkol tüketiminizi sınırlandırın. Karaciğeriniz ve cilt sağlığınız için alkolü olabildiğince az tüketmeye çalışın.
✔ Sigarayı hayatınızdan çıkarın. Vücudun düşmanı olan sigara, kanser nedenlerinin başında geliyor.

MEN'S FITNESS 30 YAŞINDA!

Evet, dile kolay… Amerika'da doğan Dünyanın En Fit Erkek Dergisi MEN'S FITNESS, tam 30 yıldır başta ABD olmak üzere dünyanın 14 ülkesinde okuyucusuna ulaşıyor.

Türkiye'de ise 4 yıldır Medialink Yayın Grubu bünyesinde sizlerle buluşuyor. MEN'S FITNESS, dopdolu içeriği, pratik ve reel haberleri, yorumları, önerileri ve antrenmanlarıyla sizi fit ve sağlıklı olarak yaşamın içinde tutmayı kendine amaç edinmiştir.

2017 yılının son sayısı olan Aralık'ta buluşmak üzere…

Sağlıkla, huzurla fit kalın.

mahmut@medyalink.com.tr
instagram: mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS

Medialink Yayın Grubu
Cenap Şehabettin Sk. No:47/2 34718
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
Medyalink Yayıncılık, Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti. adına
Mahmut HAYIRLIOĞLU

YAZI İŞLERİ

GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Ebru Paksoy
ebru@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

GÜZELLİK EDİTÖRÜ Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Tunç Olcay, Fırat Çakır, Yalçın Beşiktaş, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM

GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM GRUP DİREKTÖRÜ Gülbin Yılmaz gulbin@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.**
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 34885
Sancaktepe - Kartal / İstanbul
T: +90 216 585 90 00 **F:** +90 216 585 91 30
W: info@turkuvazmatbaacilik.com.tr

Baskı Tarihi: 25 Ekim 2017
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR

Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

AMI American Media, Inc.

SPORUN PROFESYONEL ÇİZGİSİ...

PROFESSIONAL FITNESS EQUIPMENTS

DIESEL FITNESS®

FREEMOTION® | pro fitness® | pulsefitness®

shop.interspor.com

INTER SPOR®

www.interspor.com

Women's Fitness Kasım sayısı bayilerde

Medialink
YAYIN GRUBU

Fit misin?

Optimist olmak, kriz ve stres dönemlerinde büyük oranda destek oluyor. Üstelik bu, fitness konusunda bile geçerli!

Bu soruya cevabınız ‘evet’ ise hiç bozmayın. Çünkü fitlik durumunuza dair pozitif bir algınızın olması dahi erken ölüm riskinizi azaltıyor.

Kulağa bir parça peri masalı gibi gelebilir. Ancak optimist olmak; içinde bulunduğunuz durumların iyi tarafını görmemizi sağlayarak, kriz ve stres dönemlerinde bize büyük oranda destek oluyor. Üstelik bu, fitness konusunda bile geçerli! Stanford Üniversitesi’nde yapılan yeni bir araştırmaya göre; fiziksel aktivite seviyesi ve fitliği hakkında pozitif bir algıya sahip kişilerde erken ölüm riski azalıyor. Siz çok yaşayın e mi!

3 basit yöntemle stresten kurtulun

Stresin altından sağlıklı bir şekilde kalkabilirsiniz. Duygularınızı yönetmeniz için bu yöntemleri uygulayın.

1) BASTIRMAYIN

Öfke tamamen normal, insani bir duygudur ve bunu bilmek son derece önemlidir. İngiltere Sağlık Psikolojisi Bülteni'nde yayınlanan bir rapora göre; öfkenizi bastırmak anksiyete, depresyon ve kalbin fiziksel olarak zarar görmesi gibi sonuçlar doğurabiliyor. Diğer taraftan; beş dakikada bir sinirlenecek bir şeyler bulmak da aynı sonuçları doğurabiliyor.

2) BEŞ DAKİKA YETER

Tepenizin tası atacak gibi mi? O halde stres kaynağından sadece beş dakikalığına uzaklaşın. Çünkü Sidney Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre; sakinleşmek için ihtiyacınız olan süre sadece bu kadar. Öfkeniz hala geçmediyse, Tahran Tıp Bilimleri Üniversitesi'ndeki araştırmayı dinleyin: Vücudunuzdaki her kas grubunu önce biraz kasın sonra rahatlatın.

3) DİNLEYİN

Size doğru gelen bir stres dalgasından hemen kurtulmak istiyorsanız, sevdiğiniz bir şarkıyı açın. Michigan Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre; müzik, hem sinirleri hem de fiziksel ağrıyı yatıştırıyor. Alternatif olarak; sakız çiğnemeyi ya da mango yemeyi deneyebilirsiniz. Çünkü farklı araştırmalar, bu ikilinin de stres seviyesini düşürdüğünü söylüyor.

ACABA PİŞMAN OLUR MUYUM?

Aslında pişmanlık dışında dövme yaptırmadan önce düşünmeniz gereken daha önemli bir şey var. Yapılan yeni bir araştırmaya göre; dövme mürekkebinde bulunan bazı zehirli elementler, lenf bezlerine sızarak enflamasyona ve zehirli maddeye mağruz kalmanıza sebep olabiliyor. Söz konusu araştırma, Scientific Reports'ta yayınlandı. Bu araştırmada, dövmeli dört farklı kadavranın deri ve lenf dokusu örnekleri incelendi. Dövme yaptırdığınızda bazı bileşen ve pigmentlerin mikro ebatlarda vücudunuzda hareket ettiği bulundu. Problem şu ki, dövme mürekkebindeki zararsız pigmentler, vücudunuzda zararlı hale gelebiliyor. Örneğin, birçok dövme mürekkebinde organik pigmentlerin yanı sıra nikel, kromyum manganez ya da kobalt gibi zehirli bileşenler de bulunuyor.

İlle de dövme yaptıracaksanız, iğnelerin ve makinenin temizliği kadar boyaların kimyasal içeriğine de önem verin.

TIRNAKLARINIZI RAHAT BIRAKIN

Umarız sizin böyle bir probleminiz yoktur. Eğer tırnak yemek gibi bir probleminiz varsa şunu bilin: Yapılan bir araştırmaya göre; tırnak yiyen kişilerin yüzde 76'sının ağzında, ishal ve kusmaya neden olabilen bakteriler, yüzde 26.5 oranında daha fazla bulunuyor. Araştırmanın uzak diyarlarda yapıldığını düşünüp rahatlamayın; bu araştırma Türkiye'de yapıldı.

İÇİNDE MUTLULUK VARMIŞ!

Uzun bir günün ardından soğuk bir bira açmanın sizi mutlu ettiğini kabul ediyor musunuz? Bunu Scientific Reports'ta yayınlanan bir araştırma da kabul ediyor! Bu yeni araştırmaya göre; mutluluğun sebebi, birada bulunan alkol değil; horedinin. Bu bileşen maltta bulunuyor ve beynin ödül merkezini harekete geçiriyor.

Photo: Øivind Haug

Norveç'te yaşam koşulları harika!

Ama somonlar için.

İnsanlar yerleşmek için neden bu soğuk yeri seçmişler? Çünkü burası balıklar için muhteşem bir yer. Norveç Somonu buz gibi sularda yavaş yavaş büyüyor ve mükemmel lezzete kavuşuyor.

SEAFOOD FROM NORWAY

Isınma süresi X2

Isınma hareketleri yapmak, esneklik kazanmanızı ve sakatlıklara karşı daha sağlam durmanızı sağlar.

Spor salonu müdavimleri, ağırlık kaldırmaya ya da koşu bandını adımlamaya başlamadan önce biraz ısınma egzersizi yapması gerektiğini bilir. Kaslarınıza daha fazla kan ulaşmasını sağlayan bu hareketler, daha hızlı tepki vermenizi sağlar.

Peki, soğuk günlerde dışarıda yaptığınız koşularda, daha fazla ısınma hareketi yapmanız gerekir mi? Cevap: Evet.

Isınma hareketleri, kasların iç sıcaklığını arttırır. Bu yüzden kış aylarında kesinlikle daha fazla yapmanız gerekir. Antrenmanlarınıza daha sağlıklı bir şekilde hazırlanmak için ısınma sürenizi iki katına çıkarabilir, aerobik egzersizleri daha önce yapabilir ve antrenmanınıza daha yavaş başlayabilirsiniz. Ancak astım ya da kalp rahatsızlığı olanlara bu konuda doktorlarıyla görüşmelerini öneriyoruz.

Bakterilere ölüm

Ellerinizi 30 saniye boyunca sabunlu suyla yıkadığınızda, bakterilerin yüzde 83'ünü öldürebilirsiniz. Fena olmaz.

TERS TARAFA KOŞMAKTA FAYDA VAR

Ruh haliniz sürekli kötüyse, sorun arkadaşlarınız olabilir. Bilirsiniz, bazen bir arkadaşınız grip olur ve hastalık kısa sürede tüm sosyal çevrenize bulaşır. Warwick Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırmaya göre; aynı durum ruh sağlığı için de geçerli olabilir. Koşu rekorunuzu, söz konusu arkadaşlarınızdan kaçarken kırabilirsiniz!

Akciğerlere gaz verin

Kasların çalışması kadar akciğerlerin çalışması da önemli; hele de sigarayı bırakmak istiyorsanız... Kanadalı 168 sigara kullanıcısına haftalık açık hava yürüyüşü ve koşu rutinleri uygulandı. Katılımcıların 72'si programı tamamladı ve 37'si karbon monoksit testinden geçerek sigarayı gerçekten bıraktı. Araştırmanın altı ay sonraki sürecinde, programı tamamlayanların yüzde 91'inin sigarayı bırakmasa da azalttığı gözlemlendi.

EN SICAK ÜRÜNLER

UNDER ARMOUR

Coldgear Reactor teknolojisiyle üretilen kumaşı sayesinde sizi ne zaman ısıtıp ne zaman soğutacağını biliyor. Vücut sıcaklığına bu kadar saygı olabilir!

THE NORTH FACE

Mountain Atletics koleksiyonunda yer alan bu ceket, FlashDry teknolojisiyle antrenman boyunca mükemmel kuruluk sağlıyor. Size su yok!

NEW BALANCE

Fuel-Core Sonic; RevLite taban teknolojisi sayesinde, size dinamizm katarak koşunuzu ateşliyor. Bu ayakkabı çok ateşli!

NIKE

Fermuarlı paçaları giyimi kolaylaştırıyor, elastik bandı bele tam oturuyor ve fermuarlı su geçirmez cebi eşyalarınızı koruyor. Sıcak, kuru ve en az basınçlı kumaşı kadar havalı olacaksınız.

TEK FARK SAÇIN

Bölgesel yağdan alınan kök hücre enjeksiyonu ile yapılan ve öncelikle saç ekilen alanı canlandıran Organik Saç ekimi, dünya tıp literatürüne giren Cihantimur Yağ Transfer tekniği ile yapılır, fark yaratır.

Estetik International
sağlık grubu

444 77 07
www.estetikinternational.com

Haftada 500 gramdan fazla tüketmek...

...ciddi sağlık sorunlarına neden oluyor. Dünya Sağlık Örgütü, haftada 500 gramdan fazla et tüketmemeniz konusunda uyardı. Ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını Acıbadem Ankara Hastanesi İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Bülent Değertekin değerlendirdi. İşte o sorunlar ve çözümleri:

MİDE

Problem: En çok sindirim sistemini etkiliyor. Et, parçalanması zor bir besin olduğu için vücut zorlanıyor. Mide ağrıları, kramp, bağırsaklarda gaz, şişkinlik gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor.
Çözüm: Pişirme tekniklerine dikkat edin. Kavurma ve kızartma gibi sindirimi zor yöntemler yerine, haşlama ve ızgarayı tercih edin.

SAFRA KESESİ

Problem: Yağ tüketimini arttırdığı için safra kesesi ve pankreası olumsuz etkiliyor. Safra kesesinde taş ya da çamur olanların şikâyetleri artabiliyor.
Çözüm: Yağlı bir yemekten sonra bulantı, kusma ya da karın ağrısı gibi sorunlar yaşıyorsanız, doktora görünün. Safra kesenizin kontrol edilmesi gerekiyor.

BAĞIRSAKLAR

Problem: Kabızlığa neden olabiliyor.
Çözüm: Etin yanında mutlaka salata ya da sebze gibi lif içeriği yüksek gıdalar tüketin. Ayrıca gün içinde sıvı tüketiminizi mümkün olduğunca arttırın.

EKLEMLER

Problem: Ürik asit miktarını arttırabiliyor. Gut hastalığı olanların eklemlerinde ağrı oluşabiliyor. Böbrek taşı problemi olanlarda ise taş miktarı artabiliyor.
Çözüm: Yapılacak tek şey, tüketilen et miktarına dikkat etmek.

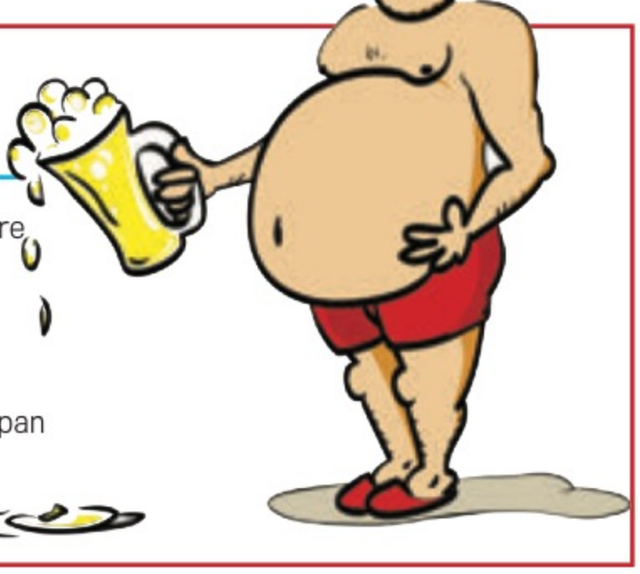
KOLESTEROL

Problem: Artan yağlı gıda tüketimine bağlı olarak kolesterol yükseliyor. Kan kolesterol değerlerinin yükselmesi özellikle kalp damar hastaları için risk oluşturabiliyor.
Çözüm: Yüksek tansiyon, diyabet ve kalp hastasıysanız, günde 100 gramdan fazla et tüketmeyin.

Etin haftalık tüketim miktarı, günlük tüketim miktarından çok daha önemlidir. Dengeli beslenin. En iyi protein kaynaklarından biri olan et, ihtiyaçtan fazla tüketildiğinde sorun yaratıyor.

BİR KEREDEN ÇOK ŞEY OLUYOR!

Yeni araştırmalara göre; sadece 24 saat için bile olsa yağlı yiyeceklere "yüklenmek" sandığımızdan daha fazla zarar veriyor. İngiltere'deki Loughborough Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, bir gün boyunca son derece yağlı ve şekerli beslenen 15 sağlıklı erkeğe, ağız glukoz tolerans testi uygulandı. Sonuçlara göre, katılımcıların vücudunun şekeri işleme yetisi son derece kötüleşti. Araştırmayı yapan Dr. Sion Parry, "Yüksek yağ oranlı bir keto diyetine hazırlanıyor olsanız bile, sağlıklı yağlara öncelik vermeniz gerekiyor" diyor.



MareBelis

Tek seansta karın ve bel çevresi yağlarda %70'e kadar azalma

Marebelis Estetik Klinik'te uygulanan yeni teknolojiler Ultraformer Vücut ve Coolshape 360 ile vücutta rahatsızlık veren, küçük bölgelerdeki yağlanmalarda dahi tek seansta incelme mümkün.

Hi-Def soğuk lipoliz ile karın kaslarınız daha belirgin olacak.

Tel: 0 212 232 02 12
http://www.marebelis.com
Abdi İpekçi Cad. 3/11 kat: 4 Nişantaşı İstanbul
info@marebelis.com

Tırmanış için kendinizi mümkünse böyle bir yerde bulun. Yüksekten kim korkar!

En iyiler

Orada kal!

Kardiyo yapmak demek koşuya çıkmak zorunda olduğunuz anlamına gelmiyor. Mümkünse kendinize fotoğraftaki gibi bir alan bulun ya da duvar tırmanışı yapabileceğiniz bir spor salonu düşünün. Yaktığınız kalori, vücut yapınıza göre değişecek; evet. Yine de bir saatte aşağı yukarı bin kalori yakacağınıza iddiaya girebiliriz.

Tırmanış odaklı kardiyo egzersizleri, temelde ön kol kaslarının oksijeni işleyişiyle ilgilidir. Size önerimiz; tırmanış duvarında yukarı çıkıp aşağı inerek birkaç tur atın. Önemli olan duvardan inmemektir; unutmayın. Kaslarınızın her daim çalışmaya devam edeceği bir tempo yakalayın. Kabul ediyoruz; Örümcek Adam olmak kolay değildir ama 10 dakika ile başlayıp zamanla bu süreyi arttırın. Haftada 3-5 kez uygulayın.

Canınız düz duvara tırmanmak istedi, değil mi? Sizin için sayfa 34'te bir planımız var...

Slider uzanışı

Merkez bölgesi antrenmanınıza biraz hareket, biraz da zorluk kazandırmak için slider ile uzanmayı deneyin.

MERKEZ BÖLGENİZİ güçlü tutmak için bilmeniz gereken çok önemli bir nokta var: Deadlift ya da squat gibi dinamik bir hareket uygularken merkez bölgenizi yeteri kadar sıkmazsanız, vücut formunuzu kaybeder ve antrenmana tüm gücünüzü aktaramazsınız.

Bunu düzeltmenin çok basit bir yöntemi var: Antrenmanlarınızda daha fazla dinamik merkez bölgesi hareketi uygulamak. Slider ile yapılan uzanma hareketi de bunlardan biridir...

Bir hareketi uygularken vücudunuzu doğru formda tutmanız son derece önemlidir. Bu egzersizi yaparken kalçalarınız ve omuzlarınızı tıpkı standart bir şınav hareketinde olduğu gibi birlikte hareket ettirmeniz gerekiyor. Göğüs kafesinizi içeri ve aşağı çektiğinizi, kalçalarınızı da tıpkı bir "ab wheel" kullanır gibi aşağı hareket ettirdiğinizi düşünün. Kendinizi tekrar geriye çekerken, merkez bölgenizi kullanmanızı engelleyeceğinden dolayı, lateral kaslarınızı kullanmayın.

Hareketi biraz daha zorlaştırmak isterseniz, bir ayağınızı yerden kaldırarak harekete rotasyonel bir dengesizlik kazandırabilirsiniz.

Nasıl yapılıyor

1) Şınav pozisyonu alın ve iki elinizi de slider'lara yerleştirin.

2) Merkez bölgenizi sıkın ve kolunuzu düz tutarak bir elinizi ileri doğru kaydırın. Bu sırada diğer dirseğinizin şınav hareketindeki gibi biraz bükülmesine ve göğsünüzün yere yaklaşmasına izin verin.

3) Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer elinizle hareketi tekrarlayın.

MATRIX

INSPIRE MEMBERS.
DELIVER RESULTS.

MX4 TRAINING SYSTEM

MX4, Matrix ekipmanların kombinasyonundan oluşan ve üyelere
CARDIO-POWER-STRENGTH-ENDURANCE
olmak üzere 4 ana program sunarak, eşsiz grup antrenman tecrübesi sağlayan özgün bir sistem.

MX4 ile ilgili tüm merak ettikleriniz ve eğitim olanakları için;
fitness@enderspor.com

matrixfitnessturkiye matrixfitnessturkiye

MX4

ender spor PERFORMANCE

46 YEARS ESTABLISHED 1973

T: (0212) 655 68 00
endersporfitness.com

Ender_Spor
EnderSporPerformance
Enderspor

4 büyük kardiyo hatası ve bu hatalardan kurtulma yöntemleri

Sıkıcı bir kardiyo seansından daha kötüsü nedir biliyor musunuz? İşe yaramayan bir kardiyo seansı tabii ki! Neyse ki artık bundan kurtulacaksınız.

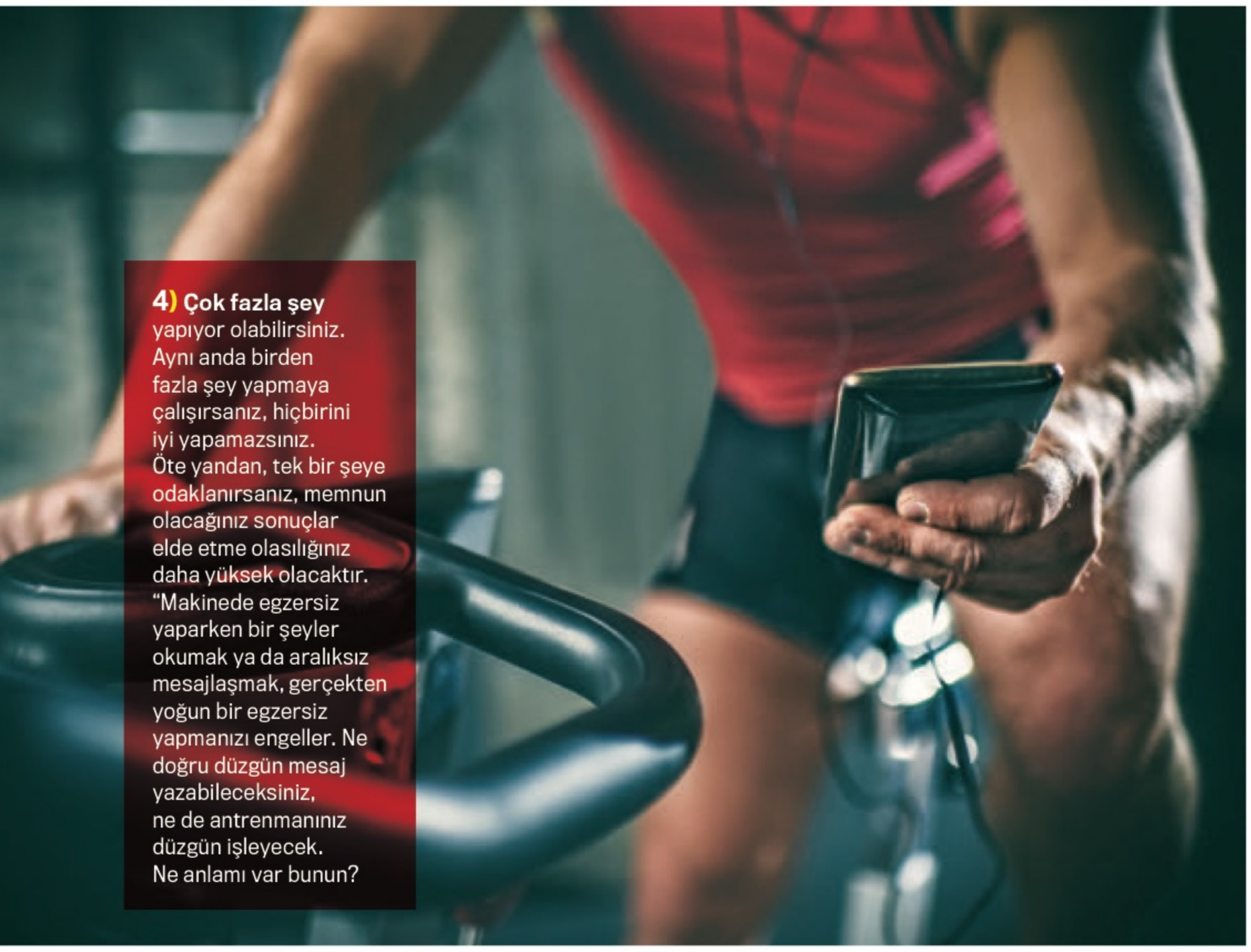
JOE WUEBBEN

İNSANLARI SAATLERCE hiçbir işe yaramayan kardiyo antrenmanları yaparken görmeye katlanamıyoruz. Kardiyo yaparken maksimum oranda yağ yakmak ve kondisyon potansiyelinizi arttırmak istiyorsanız, antrenör Jim Ryno'ya kulak verin ve neyi yanlış yaptığınızı öğrenin.

1) Antrenmanlarınız gereğinden fazla uzun sürüyor olabilir. Kardiyo seansı ne kadar uzun sürerse, yoğunluğu o kadar azalır. Yağ yakmada en etkili yöntem ise yüksek yoğunluklu antrenmanlar yapmaktır. 15-20 dakika boyunca sizi sonuna kadar zorlayan birkaç interval yapın ve bire bir ya da bire beş oranında dinlenin. Yüzme ya da makine ile yapılan düşük etkili egzersizlerde dinlenme süresini daha kısa tutarken; depar, ani zıplama gibi yüksek etkili egzersizlerde bu süreyi daha uzun tutun.

2) Yeterli çeşitliliği sağlayamıyor olabilirsiniz. Ağırlık kaldırma seansında farklı ağırlıklar kullanıyor, tekrar sayılarını ve dinlenme sürelerini değiştiriyorsunuz ancak her zaman aynı kardiyo egzersizini yapıyorsunuz, değil mi? Eğer öyleyse, şunu bilmelisiniz: Çeşitlilik yaratmazsanız, plato evresine girersiniz. Bu yüzden, sabit tempolu egzersizler, HIIT egzersizleri ve CrossFit gibi metabolik kondisyon egzersizlerini değişmeli olarak uygulayabilirsiniz.

3) Makinelerden çok fazla destek alıyor olabilirsiniz. Plato evresine girmenin sebeplerinden bir diğeri de yalnızca makinelere odaklanmaktır. En iyi sonucu almak için, haftada en az bir ya da iki kez makine kullanmadan, tamamen insan gücüne odaklı bir seans yapın. Bu şekilde yaptığınız bir kardiyo seansı, kaslarınızı farklı şekilde uyararak farklı sonuçlar almanızı sağlayacak.



4) Çok fazla şey yapıyor olabilirsiniz. Aynı anda birden fazla şey yapmaya çalışırsanız, hiçbirini iyi yapamazsınız. Öte yandan, tek bir şeye odaklanırsanız, memnun olacağınız sonuçlar elde etme olasılığınız daha yüksek olacaktır. "Makinede egzersiz yaparken bir şeyler okumak ya da aralıksız mesajlaşmak, gerçekten yoğun bir egzersiz yapmanızı engeller. Ne doğru düzgün mesaj yazabileceksiniz, ne de antrenmanınız düzgün işleyecek. Ne anlamı var bunun?

Hızlı ve sert bir HIIT...

Her HIIT antrenmanını tamamlamak kolay değildir. Ryno'nun tasarladığı bu orta/ileri seviye HIIT antrenmanı 15 dakika sürüyor ve aktivite tercihi size ait:

ISINMA
İstediğiniz bir kardiyo egzersizini yüzde 50 yoğunlukta üç dakika boyunca uygulayın.

HIIT İNTERVALLERİ
30 saniye boyunca en yüksek hızda, ardından 30 saniye boyunca yarı hızda uygulayın. 10 tur devam edin.

SOĞUMA
İki dakika boyunca yüzde 50 yoğunlukta uygulayın.

WINNER BEST NATURAL PRODUCT 2016

WINNER GASTROINTESTINAL PRODUCT 2016

WINNER GASTROINTESTINAL PRODUCT 2017

ÖDÜLLÜ PROBİYOTİK*

alflorex®

B. infantis 35624®

İLE
ÖZGÜRLÜĞÜ SEÇİN

Amerikalı Gastroenterelogların 1 Numaralı Tercihi

Karın ağrısı

Şişkinlik

Kabızlık

Gaz

SİNDİRİM SİSTEMİ** ŞİKAYETLERİ

ALF_2017_08_11

BIOCODEX

SYMBIOSYS
YAŞAM İÇİN MİKROBİYOTA

*http://www.seroba-lifesciences.com/alflorex-wins-best-gastrointestinal-product-award/ (Erişim: Temmuz 2017).

**Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. (Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği Resmi Gazete Tarihi: 26.01.2017 Resmi Gazete Sayısı: 29960 Mükerrer)

Yağsız et
Yağsız dana kıymanın (yağsız olmasına rağmen) kas yapıcı proteinler açısından, yağlı kıymadan farkı yoktur.

Domates
İçinde likopen adı verilen ve sperm sayısını arttırıp prostat kanseri riskini azaltan bir antioksidan bulunur.

Marul
Tavsiye edilen günlük K vitamini miktarının yüzde 107'sini, A vitamininin yüzde 45'ini, folatın yüzde 32'sini ve lifin yüzde 8'ini karşılar.

Cheeseburger salatası

2 PORSİYON

MALZEMELER

½ bardak ince dilimlenmiş kırmızı soğan
350 gr yağsız dana kıyma
2 tam tahıl pidesi
½ tatlı kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı mayonez
2 yemek kaşığı ketçap
1/8 tatlı kaşığı kırmızı biber
4 bardak doğranmış marul
2 orta boy domates, dilimlenmiş
1/3 bardak rendelenmiş çedar peyniri

HAZIRLANIŞI

1) Soğanları bir kaseye koyup üzerini örtecek kadar soğuk su ekleyin ve bir saat suda bekletin. Bu, soğanın acı tadını biraz öldürecektir.

2) Izgarayı yağlayın ve orta yüksek derecede ısıtın. Kıyma ile iki köfte yapıp tuz ve karabiberle çeşnilendirin. Köfteleri tamamen pişene kadar, iki yüzünü de yaklaşık 4 dakika pişirin. Dokunacak kadar soğuduğunda köfteleri lokmalara bölün.

3) Pideyi büyük dilimler halinde kesin. Dilimlerini yağlayın ve çıtırlaşıp hafif kızarana kadar ızgarada ısıtın.

4) Mayonez, ketçap, kırmızı biber ve 1 yemek kaşığı suyu karıştırın.

5) Marul, domates, soğan, köfte parçaları ve pide dilimlerini eşit şekilde iki tabağa paylaştırın. Üzerine salata sosu gezdirin ve rendelenmiş çedar serpip servis edin.

BİR PORSİYONU
649 KALORİ
50 GR PROTEİN
46 GR KARBONHİDRAT
30 GR YAĞ

Tavukta burger

Sağlıklı bir salata ile peynirli bir burgeri yan yana getirmeye ne dersiniz?

KENDİYLE FİT OLANLARA

PINAR PROTEİN YOĞURT

Sağlığına ve beslenmesine özen gösterenlere
Pınar'dan yeni bir armağan: Pınar Protein Yoğurt.

Yüksek proteinli, düşük yağlı, laktozsuz
Pınar Protein Yoğurt, Sade ve Muzlu - Yulaflı
çeşitleriyle şimdi raflarda.

Kendinle fit ol!

pinarprotein pinarprotein.com #PinarProtein #KendinleFitOl

Koşu başlasın!

İlk kez bir yarışa mı katılacaksınız? Yoksa uzun zaman sonra koşuya geri mi dönüyorsunuz? Uzman tavsiyelerimize güvenin: Yavaş başlamak en akıllıca yöntemdir.

İSTEDİĞİNİZ her yerde neredeyse hiçbir ekipmana ihtiyaç duymadan koşabilirsiniz; sonuçta koşmak son derece basit bir eylem. Yapacağınız tek şey bir ayağınızı diğerinin önüne atmak, öyle değil mi? Maalesef değil! Her başlangıç gibi yeni bir antrenman programına başlamak da bilinmezlerle dolu bir alana adım atmak demektir. Bir yandan hevesliyken, bir yandan da kendinizden pek emin olamazsınız. Heyecanlı olduğunuz kadar hataya da açıksınızdır. Birçok kişi (özellikle erkekler) yeni bir antrenmana başladığında kendine fazla yüklenir. Bu da gereksiz yorulmaya ve muhtemel sakatlıklara sebep olur. Hiçbiri olmazsa, bir süre sonra öyle usanırsınız ki yapmak isteyeceğiniz en son şey koşuya çıkmak olabilir. Koşularınızdan hem keyif almak hem de fayda sağlamak istiyorsanız, bu söyleyeceklerimizi dikkate alın.

Neden Koştuğunuzu Bilin

Kalbinizi güçlendirmek için koşuya başlamış olabilirsiniz; performansınızı geliştirmek için antrenmanlarınızı koşu ile desteklemek istiyor olabilirsiniz. Hatta tek amacınız, eski takım elbisenize yeniden girebilecek kadar kilo vermek bile olabilir. Bu amaçların hepsi geçerlidir ve hiçbiri saçma değildir. Hedefinizi aklınızda tutmak, kaydettiğiniz ilerlemeyi ölçmek için önemlidir.

Kendinizi zorlamayı seviyorsanız; amacınız 5K yarışlarına ya da çok daha azimli birisiyseniz çamur yarışlarına ve maratonlara katılmak olabilir. Düzgün bir antrenman programı

Antrenman programı: Birinci ay

1. Gün
Aralıksız 20 dakikalık, enerjik bir yürüyüşe çıkın. (Evet, koşarak değil yürüyerek başlıyoruz)

2. Gün
Dinlenin.
(Sabırsızlanmayın!)

3. Gün
Birinci günün antrenmanını tekrarlayın ama bu kez 10 dakika yürüdükten sonra bir dakika jogging yapın. Yürüyüş hızınız ile çok fark olmasın. Ardından 9 dakika boyunca yürüyüşe geri dönün.

4. Gün
Birinci günü tekrar edin.

5. Gün
Üçüncü günü tekrar edin ama bu kez 9 ve 11'inci dakikalar arasında jogging yapın.

6-31. Gün
Beşinci günden sonra her gün ya da iki günde bir koşmaya başlayabilirsiniz. Koşmadığınız ara günlerde yürüyüş yapabilir ya da dinlenebilirsiniz. İki günde bir, koşu sürenizi bir dakika uzatın.

Yürüyüş ve koşuları değişmeli olarak devam ettirin. 20 dakikalık antrenmanın yarısını koştuktan sonra geri kalanın yarısında 2 dakika koşu, 1 dakika yürüyüş yapın. Zamanla bunu 3'e 1 ve 4'e 1 olarak değiştirin.

izleyen herhangi biri, yaklaşık üç ay sonra bir 5K yarışını, bir yıllık çalışmanın ardından ise bir maratonu sağ salim tamamlayacak seviyeye gelecektir.

Hedefiniz ne olursa olsun, kendinizi bu işe tam anlamıyla adamanız ciddi anlamda ilerlemenizi sağlayacaktır. Kendilerine bir hedef belirlemeyenler kolaylıkla plato evresine girer. Ayrıca her ne kadar haftada bir; kısa ve kolay koşulara çıkmak, hiç koşmamaktan iyi olsa da hiçbiri ilerleme kaydettiğinizi görmenin verdiği hazzı veremez.

Kendinizin Önüne Geçmeyin

Temponuzu kontrol etmek; yani içinizdeki hızlanma güdüsüne direnebilmek, belki de en önemli unsurlardan biridir. Bir maratoncunun koşuya Usain Bolt gibi depar atarak başladığını düşünün. 20 saniye boyunca liderliği elinde tutacaktır. İki dakika sonra ise hızının büyük bir kısmını kaybedecektir. İkinci kilometreden sonra muhtemelen yürüyor ve önüne geçen binlerce kişinin arkasından melül melül bakıyor olacaktır. Muhtemelen yarışın sonunu getiremez.

Koşmayı öğrenmek, tıpkı maraton koşmak gibi tempo meselesidir. İhtiyacınız olan tek şey güzel bir çift koşu ayakkabısı ve sağlıklı bir antrenman tutumudur.

Temelinizi Geliştirin

Kendinizi kalıcı olarak geliştirmek zaman ister. Güneşlendiğiniz ilk günün sonunda eve yanmış olarak dönersiniz. İlk koşularınızda fazla agresif olmak, uzun süreli yorgunluklara ve sakatlıklara sebep olabilir; sizi koşudan soğutabilir.

Bundan kaçınmak için hazırladığımız özel programı uygulayabilirsiniz. Temelinizi geliştirip, sizi adım adım bir sonraki seviyeye taşıyacak bu antrenman, koşu şevkinizi koruyacak, hatta her gün daha çok koşmak isteyeceksiniz. Bir aydan kısa sürede, 10 dakika aralıksız koşabilir hale geleceksiniz. Daha da önemlisi bir koşu rutininiz oluşmuş olacak. Temelinizi sağlamlaştırmak, sizi interval koşu antrenmanlarına (kısa ve hızlı koşular) tempo koşularına ve yarışlara hazır hale getirecektir.

Doğru antrenmanla üç ayda 5K koşacak duruma geleceksiniz.

Tabii bunların hepsi ileride düşünülecek şeyler. Şimdilik doğru bir program uygulayın ve plato evrelerinden kurtulmanın tadını çıkarın. Zamanla çok daha uzun mesafeleri çok daha kısa sürelerde gidebileceksiniz.

5 adımda doğru koşu

Her ne kadar profesyonel koşucuların kendilerine has bir tarzı olsa da çoğu, koşunun temel kurallarına sadık kalır.

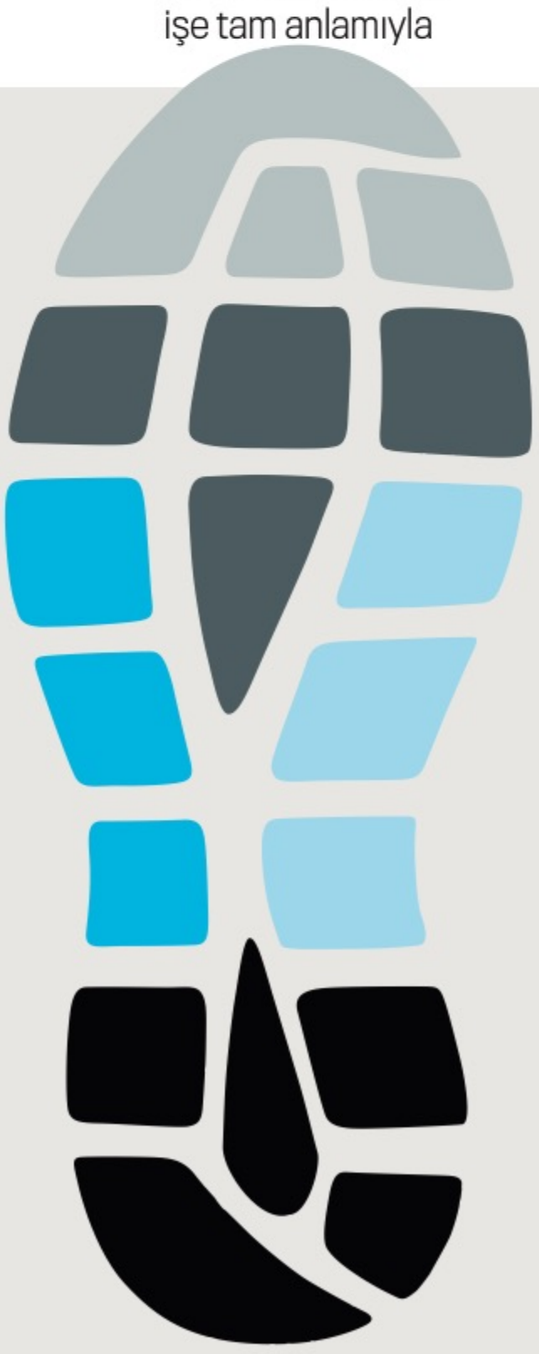
1) DİK KOŞUN
Öne sadece çok az eğilmelisiniz. Fazla eğildiğinizde yere çok sert basar ve kısa adımlar atarsınız.

2) SEKMEYİN
Dikey hareket etmek boşa enerji harcamaktır. Dikey hareketiniz ne kadar az olursa o kadar iyidir.

3) ELLERİNİZİ KONTROL EDİN
Elleriniz ileri doğru hareket edebilir ama soldan sağa ya da sağdan sola geçmemelidir. Vücudunuzun tam ortasından geçen bir çizgi olduğunu farz edin. Elleriniz bu çizgiyi geçmesin.

4) DOĞRU BASIN
Temponuz hızlandıkça ayaklarınızın yere ilk değiş noktası öne doğru kaymalıdır. Uzun mesafe koşucuları genellikle önce topukları ile yere basarken, deparcıların topukları yere neredeyse hiç değmez.

5) KENDİNİZİ KASMAYIN
Sadece gerekli kaslarınızı çalıştırmaya odaklanın. Ellerinizi sıkmak ya da yüzünüzü kasmak sizi hızlandırmayacak. Rahatlarsanız, hızlanabilirsiniz.



Ayakkabınızı doğru seçin

Ayağınıza uyan ya da gözünüze hoş görünen herhangi bir ayakkabıyı satın almayın. Koşu ayakkabıları satan bir mağazaya gidin ve işi bilenlerden yardım isteyin. Eğer iyi bir yere giderseniz, sizi koşu bandına çıkarıp adımlarınızı bile analiz edebilirler.

Bazı koşu ayakkabıları eğimlidir. Dış kenardan içe doğru eğilirler. Bazıları ise supinat yapıdadır. Yani iç kenara doğru inerler. Bunların haricinde; ayağınızın önce hangi kısmının yere temas ettiği de önemlidir. Yere önce topuğunuzu mu, ayağınızın orta kısmını mı yoksa önünü mü basıyorsunuz?
En doğru ayakkabı; en rahat, en güvenli ve en hızlı olandır.

Ne söyleyeceksin?

Sarah Rose, üç gün üç gece barlarda dolaşıp erkeklerin kadınlara söylediği en iyi, en kötü ve en çirkin sözleri işitti.

İTİRAF EDEYİM:
Konu erkeklerle tanışmak olduğunda barları tercih eden biri değilimdir. Birçok ilişkim, arkadaşlarımın sayesinde gerçekleşti. Şunu da baştan söyleyeyim; çöpçatan uygulamalarında çoğunlukla insanların kalbini kırarım.

Bu kez görev icabı(!) birkaç gecemi barlarda geçirecek ve erkeklerin kadınlara 'asılırken' kullandığı en iyi ve en kötü sözleri hafızama toplayıp geri dönecektim.

Siyah ve biraz açık bir elbise giydim, makyajımı yapıp bar botlarımı çektim ve farklı barlarda üç gece geçirdim.

İlk gece bir restoran ikinci gece ise bir otel barına gittim. Son geceyi ise şehir merkezinde gösterişsiz bir barda geçirdim. Neler duydum neler!

"Yok artık" dedirtenler

GİRİŞ CÜMLESİ
Restoran barına girmemin üzerinden daha bir dakika geçmeden bir erkek yanıma gelip "Kaç yaşındasınız?" dedi.

TEPKİM
Iyy. Bir kadına çekici bir şekilde yaklaşmak istiyorsanız, onun ne kadar güzel olduğunu söyleyin; yaşını sormayın.

SONUÇ
Adam o kadar yılışıktı ki barmen müdahale etmek zorunda kaldı.

GİRİŞ CÜMLESİ
"Erkekler neden kadınlardan önce ölür? Çünkü bir süre sonra ölmek isterler" dedi adamın biri.

TEPKİM
Kadın düşmanlığı bir kadına çekici gelmeyecek.

SONUÇ
Gözlerimi içkimden bir saniye bile ayırmadım ve adam kendi masasına geri döndü.

GİRİŞ CÜMLESİ
"İnsan ne yiyorsa odur derler ya, ben sabaha sen olarak uyanabilirim" dedi otel barındaki bir adam.

TEPKİM
Bunu rahatlıkla söyleyebiliyor olsa da bu cümlenin "Bir saati ne kadar güzelim?" cümlesinden pek bir farkı yok. Sanırım otel barındaki kadınların çoğunun hayat kadını olmasından cesaret alarak böyle bir şey söyledi.

SONUÇ
Gidip barın kitaplığından "Üçüncü Reich'in Yükselişi ve Düşüşü" adlı bir kitap aldım. Barda geçirdiğim süre boyunca yanımdan ayırmadım. Neden? Çünkü paralı kadınlar Hitler kitabı okumaz.

"Eh işte" dedirtenler

GİRİŞ CÜMLESİ
"Rahatsız etmeyeceksem oturabilir miyim?" dedi karısından yeni boşanmış bir bankacı. Sonra da işinden, vefat eden annesinden ve geçirdiği bir sakatlıktan konuştu da konuştu...

TEPKİM
Tatlı biriydi, iyi bir başlangıç yaptı ama devamını getiremedi.

SONUÇ
İçkilerimi ısmarladı; bu iyi oldu. Kendinden bahsetmeye biraz ara verip bana dair birkaç soru sorsaydı onunla bir kez daha buluşabilirdim.

GİRİŞ CÜMLESİ
"Bu tişörtü kim giyiyor biliyor musun? Erkek arkadaşın."

TEPKİM
İtiraf edeyim, zekice düşünülmüş giriş cümlelerini severim ama bu çok saçmaydı.

SONUÇ
Lütfen uyduruk, önceden planlanmış ya da bir yerlerden alıntı cümleler kullanmayın. Gözlerimizi nereye doğru devireceğimizi şaşırıyoruz.

Yıldırımlar!!! Nasıl oldu da daha önce tanışmadık?!

GİRİŞ CÜMLESİ
"Uzaylı mısın? Böyle bir güzellik dünyaya ait olamaz da..." dedi yakalarını kaldırmış bir adam.

TEPKİM
Uzay şakalarını çok çok severim ama bu değil...

SONUÇ
Bir yabancı tarafından cinsel olarak objeleştirilmek hoş değil. Çekici değil aksine ürkütücü. Neden aptal bir cahil gibi görünme riskini alıyorsunuz ki? Temel şeyleri yapmanız yeterli, abartmayın. Bir de o yakaları indirin lütfen.

"İşte bu!" dedirten

GİRİŞ CÜMLESİ
"Bir sonraki içkini ben ısmarlayabilir miyim?" diye sordu yakaları kalkık çocuğun ekibinden başka biri.

TEPKİM
Yıldırımlar!!! Nasıl oldu da daha önce tanışmadık?!

SONUÇ Doğru düzgün bir sohbet ettik. Ayrıca dergi için barlara gitmem ve birileri tarafından tavlanmam gerektiğini de söyledim. "Bence en iyi giriş cümlesi en basit olandır: Nerede yaşıyorsun? Neler yaparsın? Hava nasıl sence? Ve en popüleri 'Sana bir içki ısmarlayabilir miyim?'" dedi ve hemen ardından önüme bir martini geldi. Ben bir şey istememiştim ama kabul ettim. Yeni favori barımı da bulmuş oldum.

ŞEHİRDEKİ EŞSİZ İSKANDİNAV

Yarı otonom sürüşü mümkün kılan **Pilot Assist*** özelliği, yalın iç tasarımı ve hayatınızı kolaylaştıran **Sensus Connect** sistemi ile ihtiyacınız olan her şey onda. Rafine ve zarif duruşuyla Volvo S90 Volvo Yetkili Satıcılarında sizi bekliyor.

VOLVO **S90**

*Pilot Assist yarı otonom sürüş özelliğidir ve standart olarak sunulmaktadır. Sistem özellikleri için web sitemizden veya size en yakın yetkili satıcımızdan detaylı bilgi alabilirsiniz. Volvo S90 ortalama yakıt tüketimi 2,0-7,2 lt/100 km ve ortalama CO_2 emisyonu 46-165 gr/km'dir.

Service by Volvo | Volvo Car Garanti | Volvo Car Finance | Volvo Car Kasko

VOLVO CAR PRIME App Store Google Play

volvocars.com.tr | facebook.com/VolvoCarTurkey | twitter.com/VolvoCarTurkey | instagram.com/volvocarturkey | Volvo Car Asistans 444 48 58

Macera Takvimi

BU AY İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRİLECEK SPOR AKTİVİTELERİ

Düz duvara tırmanmak mı?

Açık havada, doğal bir alanda gerçek kaya tırmanışı mı yapmak istiyorsunuz? Tamam, o zaman sizi Boulder Fun Clup ve Tırmanış Şenliği'ne alalım. Çünkü Türkiye'nin dört bir yanındaki kaya tırmanışçıları, Boulder Fun Clup ve Tırmanış Şenliği'nde bir araya geliyor.

İnegöl Belediyesi tarafından hayata geçirilen DOSTUM (Doğa Sporları ve Turizm Merkezi) bu yıl ilk kez kaya tırmanışı şenliği düzenliyor. Şenlik kapsamında; 4 Kasım'da boulder (kısa duvar) yarışması, 5 Kasım'da ise Oylat ikiz kayalar tırmanma yarışması düzenlenecek.

16 yaş üstü tüm kaya tırmanışçılarının yarışabildiği Boulder Fun Clup ve Tırmanış Şenliği'ne katılım için kayıtlar 2 Kasım'da bitiyor; acele edin.

DAĞ TIRMANIŞI YAPMAK İSTİYORSANIZ, İŞTE SİZE 3 TÜYO:

KENDİNİZE SORUN

Zirvede çekilen efsane fotoğrafların bir bedeli var: Sırtınızda kilolarca ağırlıkla acımasız bir tırmanışı gözden çıkarın. Bunun geri dönüşünün olduğunu da unutmayın. Bunu yapabileceğinizden gerçekten emin misiniz?

ÇALIŞIN

Eğer 'Ben tırmanırım, beni kimse tutamaz" diyorsanız; antrenman programınıza haftada en az üç gün; merdiven tırmanışı, tepe koşusu ya da eğimli bir koşu bandında 20-60 dakika yürüyüş ekleyin.

EĞİTİM YAPIN

Çoğu insan kendini tırmanış için eğitir ancak iniş çok daha zor olabilir. Tırmanış antrenmanlarına sırt çantanızı da alıp gidin. Hatta sonlara doğru gerçek bir zirve tırmanışını taklit etmek için saat başı sadece 10 dakika dinlenip 10 saatin üzerinde tırmanış yapın.

DENEYİN

Tırmanış yapmak isteyenlerin çoğu, hayatlarında ilk kez bir dağ ile yüzleşir. Aldığınız pahalı eşyaları bir köşeye koymamak için hemen karar vermeyin. Önce basit tırmanışlara katılarak olay mahalini inceleyin.

SEÇ, BEĞEN, GİT

Çok iyi organizasyonlar var, gelsene.

2-3 KASIM / ANTALYA
TURKISH AIRLINES OPEN GOLF TURNUVASI

European Tour'un Rolex Serisi'ndeki sekiz turnuvadan altıncısı olan Turkish Airlines Open'da sporculara, toplamda 7 milyon dolarlık ödül paketi verilecek. Justin Rose, Henrik Stenson ve Matt Kuchar gibi dünyaca ünlü sporcuların katılacağı turnuva, heyecanlı çekişmeye sahne olacak.

3-5 KASIM / MUĞLA
RACING FOR DALYAN

Sıcak günler gitti gidiyor derken yazı bir köşesinden yakalamaya ne dersiniz? Türkiye'nin en güzel organizasyonlarından biri başlıyor. Koşu, yüzme ve bisiklet parkurlarından oluşan yarışta sürprizler ard arda geliyor.

4-5 KASIM / ÇEŞME
VELOTÜRK GRAN FONDO

İki ayrı güzergahtan oluşan amatör yol bisikleti yarışı, katılımcılarda heyecan, izleyenlerde ise seyir zevki yaratacak. Organizasyonun en güzel tarafı; katılım bedelinin tamamının Velotürk'ün "Bir Çocuk Gülerse Dünya Güler" projesine aktarılacak olması...

12 KASIM
VODAFONE 39'UNCU İSTANBUL MARATONU

Türkiye'nin uluslararası arenadaki en önemli koşu etkinliği; dünyada kıtalar arası yapılan ilk yarış başlıyor. Vodafone'un bu yıl altıncı kez adını vereceği maratonda yüz binlerce kişi Asya'dan Avrupa'ya geçecek.

16-19 KASIM / BODRUM
RALLY HALIKARNASSOS

Türkiye'nin en zorlu yarış organizasyonlarından biri olan Transanatolia Rally Raid yarış sezonuna yeni bir macera ile veda etmeye hazırlanıyor. Parkurun, profesyonel ve yarı profesyonel pilotların katılımına uygun olduğunu bilmenizde fayda var.

25 KASIM / BODRUM
BODRUM ULTRA MARATONU

Bodrum sadece deniz, kumsal ve eğlenceden ibaret değil; bunu patikalara girdiğinizde anlayacaksınız. Hatta nerede olduğunuzu unutacaksınız. Bodrum'u koşarak keşfetmeye hazır mısınız?

ULTIMATE NUTRITION
MUSCLE JUICE REVOLUTION 2600 İLE
İÇİNDEKİ SENİ ÇIKAR.

KASLARINIZI ARTTIRARAK KİLO ALIN.

Forma girmenin yolu her zaman zayıflamaktan geçmiyor. Daha güçlü ve dayanıklı bir vücuda sahip olmak için kas kütlenizi arttırarak kilo almak istiyorsanız **Ultimate Nutrition Muscle Juice Revolution 2600** size yardımcı olacaktır.

8 temel proteini içeren 8-PRO™ karışımı porsiyonda 56 gram kompleks protein sunar. Önemli bir yenilik olarak L-alanil-L-glutamin içeren bu protein formülü kasları bozulmaya karşı korur ve egzersiz için gerekli enerjiyi sağlar.

Yüksek miktarda karbonhidrat içeren ve aynı zamanda düşük bir şeker oranına sahip olan **Ultimate Nutrition Muscle Juice Revolution 2600** ayrıca antioksidan özelliğe sahip omega 3 ve CLA içeriği ile zindelik sağlar.

Muscle Juice; 56g kompleks protein, yüksek karbonhidrat, düşük şeker oranı, antioksidan omega 3 ve CLA içerir.

Türkiye Yetkili Distribütörü
Supplink
Sağlığınıza bağlıyız.
www.supplink.com.tr

ULTIMATE NUTRITION®
www.ultimateturkiye.com

Güç ve gösteri oyunu

Bu ay sizlere Alman-İtalyan güç savaşını anlatmak istedim... Araya ise sınıf başkanı ve lideri olan bir de Japon karıştı. Güçler artmaya devam ederken, sınırlı sayıda üretilecek özel Audi ve Ferrari modelleri yürek hoplatıyor. Porsche ise bildiğiniz gibi... Hazır tüm otomobiller elektrikli olmadan bu benzinli hız makinelerinin tadını çıkaralım. Nissan, SUV sınıfında büyük lider rolünü sürdürmeye devam ediyor.

AHMET SAİD ÖZEN

Audi Sport GmbH R8

999 şanslı kişiden biri misin?

AUDI SPORT GMBH; R8 serisini, arkadan itişli yeni bir modelle zenginleştiriyor. Audi R8 V10 RWS, Coupé ve Spyder versiyonlarıyla ve yalnızca 999 adet üretilecek. Tamamen el yapımı olacak bu arkadan itişli "makine", sadece Böllinger Höfe R8 fabrikasında yapılacak.

Audi Sport GmbH R8 serisinin yeni modelini tanıttı. R8 V10 RWS; yalın karakteri, tamamen mat siyah olan tek çerçeveli ızgarası, ön ve arkasındaki havalandırma girişleriyle dikkat çekici bir tasarıma sahip. Coupé versiyonunda iki yan kanattan üstteki, parlak siyah renkte; alttaki ise gövdeyle aynı renkte tasarlanmış. R8 LMS GT 4'te olduğu gibi, Coupé'ta da otomobilin kaputu, tavanı ve arkası boyunca uzanan, opsiyonel kırmızı bir şerit bulunuyor. Sizi iç mekânda deri ve Alcantara kaplı spor koltuklar karşılıyor. Otomobile (opsiyonel olarak) yarış koltukları eklemek de mümkün. Ön panelde, sınırlı sayıda üretildiğinin altını çizen "1 of 999" (999'da 1) amblemi yer alıyor.

Audi R8 V10 RWS'nin ortasına yerleştirilen V10 motor, 540 hp güç üretiyor. Azami torku olan 540 Nm'ye 6 bin 500 devirde ulaşıyor. 5.2 FSI, Coupé versiyonu sıfırdan saatte 100 kilometre hıza 3,7 saniyede çıkarırken (Spyder: 3,8 saniye), saatte 320 kilometrelik azami hıza ulaştırıyor.

Ferrari Portofino

Portofino rüzgarını hisset

FERRARI, İTALYA'NIN en güzel kentlerinden biri olan Portofino'nun adını taşıyan yeni modelinin dünya tanıtımını gerçekleştirdi.

Ferrari, Portofino adını verdiği yeni 'hardtop' tavanlı V8 GT modelinin dünya tanıtımını Frankfurt Otomobil Fuarı'nda yaptı. Yerini aldığı California T modeline oranla, tamamen yeni şasisinin etkisiyle, çok daha hafif olan model; ileri teknoloji malzeme ve üretim teknikleri sunuyor. Gerek şasi gerekse karoserinin torsiyon rijitliği arttırılmış olmasıyla da dikkat çekiyor. Ferrari Portofino, 2018 yılının ilk çeyreğinden itibaren Türkiye'de satışa sunulacak ve ilk müşterilerine teslim edilmeye başlanacak.

Ferrari Design Center imzasını taşıyan Ferrari Portofino, akıcı arka tasarımını beraberinde getiren 'two-box' yapısıyla şekillendirilmiş, agresif tasarımlı bir spor otomobil olarak ön plana çıkıyor. Açılabilir 'hardtop' tavana sahip bir coupe-cabrio için benzersiz mimari, zarafet ve dinamizm sunuyor. Son derece sportif bir karakter olmasının yanı sıra bir o kadar da zarif bir arka tasarımdan ödün vermiyor.

Ferrari ürün gamında kullanılan; 2016 ve 2017 yıllarında 'Yılın Motoru' seçilen Ferrari'nin V8 Turbo motoru, yeni komponentler ve optimize edilen motor yazılımı sayesinde California T'ye göre 40 HP daha fazla güç üretiyor. Yeni pistonlar, piston kolları ve yeniden tasarlanan emme manifoldu sayesinde performansla birlikte V8 motorun verimliliği de iyileştirilmiş. Egzoz sistemi geometrisi de yeniden şekillendirilmiş. 3855 cc hacmindeki motorun maksimum gücü 600 HP ve maksimum torku 760 Nm. 3.5 saniye maksimum hız ve 320 km/s hızlanma değeri Portofino'yu özel kılıyor.

TEKNİK

MOTOR 90 derece açılı V8

AKTARMA Arkadan itişli

GÜÇ 600/0-100 3.2 sn.

Porsche 718

Porsche 718 ailesi güçlendi

PORSCHE, 718 ailesindeki Boxster ve Cayman modellerini GTS paketiyle genişletti. Yeni 718 Boxster GTS ve 718 Cayman GTS daha yüksek performans ve yol tutuşu sunuyor.

Porsche, ortadan motorlu model seçeneklerini yeni, iki koltuklu 718 Boxster GTS ve 718 Cayman GTS ile zenginleştiriyor. 718 Boxster GTS ve 718 Cayman GTS'in yeni tasarlanan hava girişi ve turbo şarja sahip motoru 365 HP güç üretiyor. Yenilenen motor; 718 S modelinden 15, önceki nesil GTS modellerinden ise 35 hp daha fazla güç üretiyor.

Yeni modellerde; 1.900 ile 5 bin devir arasında 430 Nm'lik azami tork sağlayan motor, otomobillere daha yüksek ivmelenme ve performans kazandırıyor. Buna PDK ve Sport Chrono paketi de eklendiğinde; GTS modelleri, sıfırdan 100 km hıza 4.1 saniyede ulaşıyor. Otomobillerin azami hızı ise 290 km/s.

GTS modelleri; 718 serisi içinde yalnızca teknolojisiyle değil, görsel tasarımlarıyla da öne çıkıyor. Yeni Sport Design ön tampon, otomobillerin sportif karakterinin altını çiziyor. GTS modellerinde alışıldığı gibi ön far ve Bi-Xenon far camları karartılmış. Otomobilin arkasında da aynı şekilde karartılmış fren lambaları, siyah logolar, siyah arka far ve spor egzoz sisteminin ortaya konumlandırılmış egzoz boruları, GTS'ye benzersiz bir görünüm kazandırıyor. Kapıların altındaki siyah GTS logoları ve 20 inçlik saten siyahı jantlar ise otomobilin profilden görüntüsünü tamamlıyor.

TEKNİK

MOTOR Turbo 4 silindir

AKTARMA Arkadan itiş

GÜÇ 365 HP/0-100 4.1 sn.

Yeni Nissan Qashqai

Lider 10 yaşında

YENİ NİSSAN QASHQAI, eklenen yeni güvenlik özellikleri ve Nissan Intelligent Mobility teknolojisiyle sürücü ve yolcuların sürüş heyecanını arttırarak, "Lider Duruşunu" güçlendiriyor.
Yeni Nissan Qashqai; heyecan uyandıran sportif ve sofistike dış tasarımı, premium iç kabini ve geliştirilen sürüş performansının yanı sıra güvenliğini arttıran Nissan Intelligent Mobility özellikleriyle "lider duruşundan" taviz vermiyor.
Crossover segmenti, Qashqai ile birlikte hayatımıza girdi. Müşteri geri bildirimleri ve tüketici araştırmaları doğrultusunda yapılan ar-ge çalışmalarının bir sonucu olarak ortaya çıktı. Bu segmentin öncüsü olan ve 10 yıldan bu yana SUV liderliğini bırakmayan Qashqai, lider duruşunu daha da güçlendirecek yeniliklerle müşterilerinin kalbini bir kez daha kazanmaya hazır. Qashqai, C-SUV segmentinde inovasyon kavramını yeniden tanımlıyor ve Nissan Intelligent Mobility özellikleri taşıyor. Mevcut donanımlarına ek olarak konfor öğeleri ile de ürün gamını güçlendiriyor. Tasarımıyla dikkatleri üzerine çeken yeni Qashqai, tamamen yenilenen ön yüzüyle daha dinamik ve sportif bir görüntüye kavuştu. İç tasarımda yapılan geliştirmeler sayesinde daha Premium bir kimlik kazandı. Müşterileri taleplerini her zaman dikkate alan Nissan, yaptığı Bose işbirliğiyle üstün ses kalitesi sunuyor. Yeni Qashqai, tamamen yenilenen ses sistemiyle yüksek kalite müzik keyfi sunuyor.

TEKNİK

MOTOR Turbo dizel 4 silindirli

AKTARMA 4 tekerlekten çekişli

GÜÇ 130 HP/0-100: 11.1 sn.

Men's Fitness'a SOR!

SORULMADIK SORU BIRAKMAYIN!

SORULARINIZI CENK HOCA CEVAPLIYOR

cenk@medyalink.com.tr

✔ Cenk Hocam merhaba,
Benim sorunum antrenman. Mesela curl hareketinde ne kadar uğraşırsam uğraşayım; (maksimum 4 set 10 tekrar yapıyorum) vücudum gözükmüyor. 18 kilo dumbbell curl yapınca, kolum 35 cm oluyor. Başkaları 10 kiloyla yapsa da kolları 40 cm'e çıkıyor! Hareketi düzgün yapıyorum, günde ortalama 200 gram protein tüketiyorum ve 72 kiloyum. Sorun ne olabilir?
Harun Öztemel

Harun kardeşim merhaba,

Öncelikle kendine kural koyma. Haftada iki kez çalış, iki gün ara ver. Farklı metodlar dene. Mesela bir gün piramid yapabilirsin; 4X10 yapmak zorunda değilsin. İlk iki seti 10 tekrar, sonraki iki seti 6 tekrar, son iki seti de 8 tekrar yapmalısın. Set sayıları düştükce, ağırlığı arttır. Piramid modelinde; hafiften başlayıp ağırlık arttırılır, sonra tekrar düşürülür. Diğer gün 4X8 yapabilirsin. Pozitif, statik ve negatif olmalıdır. Ağırlık beş saniye gibi bir sürede yavaş yavaş kaldırılır. Bir saniye beklendikten sonra beş saniyede yavaş yavaş indirilir. Her tekrar yaklaşık 11 saniye sürer.

CH

✔ Hocam merhaba,
Ben pre-workout kullanıyorum. Antremandan yarım saat önce alıyorum. Ama antrenmanda beni çok halsiz yapıyor. Performans düşüklüğü yaşıyorum. Uzun süre araştırdım ama sonuç alamadım. Acaba bunun nedeni ne olabilir? Bir de standart olarak haftada kaç gün antrenman yapmak gerekiyor? Teşekkür ederim.
Emre Aydın

Merhaba Emre,

Öncelikle neden pre-workout kullandığını merak ediyorum. Kendini mecbur mu hissediyorsun? Evet, antrenmandan 30 dakika önce alınır. Ama maalesef herkese aynı etkiyi yapmaz. İçindeki bir madde den dolayı bazılarında ters tepki yapabilir. Buna; arjinin, taurin, beta alanin, kafein gibi içerikleri neden olabilir... Eğer gerçekten pre-workout içmeye ihtiyaç duyuyorsan, bu içerikleri azaltılmış ya da tamamen çıkarılmış bir markayı deneyebilirsin. İkinci soruna gelirsek, kişinin yaşam standardı ve yoğunluğuna göre değişir. Çok yoğun tempolu hayatın varsa haftada minimum üç gün antrenman yapman gerekiyor. Yoğun tempolu bir hayatın yoksa maksimum altı gün çalışmalısın. Vücudu bir gün dinlendirmek gerekir.

CH

✔ Hocam organik soya protein gördüm. Kullansam sizce zararlı olur mu? Farklı şeyler söyleyen bir sürü makale var...
DoğuMusta

Merhaba,

Ben erkeklerin soya proteini kullanmasını doğru bulmuyorum. Çünkü soya proteini östrojen hormonunun salgılanmasını arttırır. Bu, erkek için kötü bir haberdir. Östrojen artışı; erkeklerde memelerin büyümesine yol açan jinekomastiye ve vücutta yağ salgılanmasına neden olur; kilo aldırır. Whey protein, yumurta, bezelye ya da pirinç tüketmek daha iyidir. Kolay gelsin.

CH

✔ Hocam,
Ben ne yapsam da kalçamı geliştiremiyorum. Üstüm hızlı gelişiyor ama alt vücudum geriden takip ediyor. BCAA ve amino asit kullanıyorum, diyetimi de yapıyorum. Neyi atladığımı bilmiyorum. Yoksa sorun genetik mi? Belki de protein tozu kullanmalıyım... Lütfen bana yardımcı olun. Sevgi ve saygılarımı sunuyorum.
Ftmsert

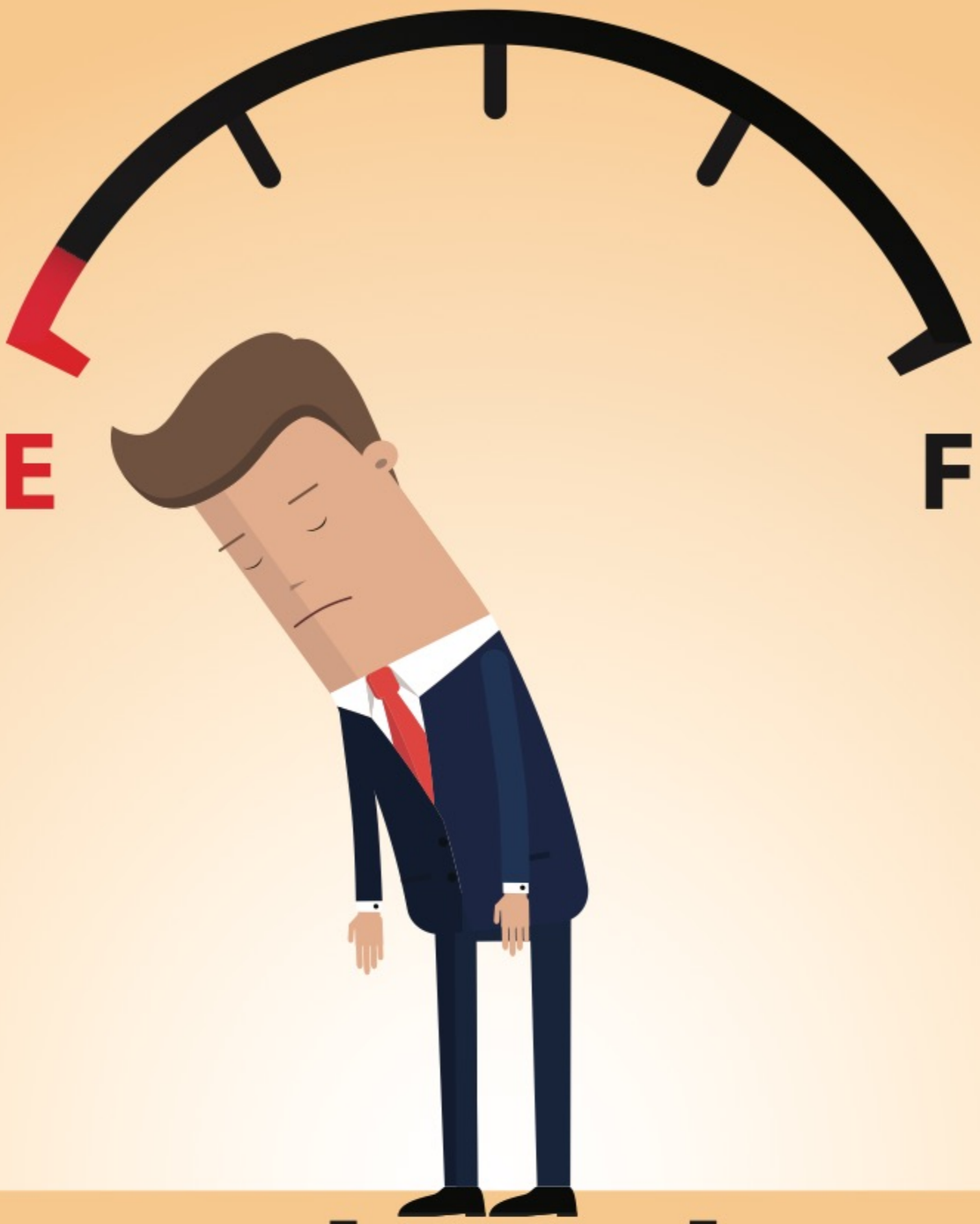
Selamlar kardeşim,

Kalça, büyük bir kas grubu olduğu için özen gösterilmelidir. Tabii genetik faktörleri de unutmamak gerekir. Haftada en az bir gün kalça antrenmanı yapmalısın. Squat ile başlayıp, hip trusth ve donkey kicks yap. Kardiyo yaparken merdiven kullan. Koşu bandında yokuş incline tercih et. Protein tozu kullanmak zorunda değilsin ama ek takviye olarak kullanabilirsin. Tabii eğer yeterli protein tüketemiyorsan...

CH

SADECE ECZANELERDE

ZADE|VITAL®
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS



yorulmaktan yorulmadın mı?

Zade Vital Cold Press Rüşeym Yağı, Koenzim Q10 & Omega 3 Balık Yağı

Bu sonbaharda enerjiniz değil yapraklar düşsün. Zade Vital Tesisleri'nde Uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilen Zade Vital Koenzim Q10 & Omega 3 Balık Yağı ve %100 doğal, glüten içermeyen Zade Vital Cold Press Rüşeym Yağı ile hayatı zinde yaşayın. Lütfen eczacınıza danışın.

/ZadeVitalDogalBesinDestekleri /ZadeVital /zadevital **www.zadevital.com www.megagucuz.com 444 9233**

Tüm Zade Vital ürünleri Ege Üniversitesi, Argefar işbirliği ile geliştirilmiş ve uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilmiştir.

İBN-İ SİNA AR-GE MERKEZİ 200. AR-GE MERKEZİ

DÜAMER ZADE VITAL® DOĞAL ÜRÜNLER ARAŞTIRMA ve UYGULAMA MERKEZİ

1888'den beri Helvacızade

Rüşeym Yağı; • KARABACAK, Mürsel, et al. The antioxidant effect of wheat germ oil on subchronic coumaphos exposure in mice. Ecotoxicology and environmental safety, 2011, 74.7: 2119-2125. • CHIGNOLA, Roberto, et al. Effects of dietary wheat germ deprivation on the immune system in Wistar rats: a pilot study. International munopharmacology, 2002, 2.10: 1495-1501. • EISENMENGER, Michael; DUNFORD, Nurhan Turgut. Bioactive components of commercial and supercritical carbon dioxide processed wheat germ oil. Journal of the American Oil Chemists' Society, 2008, 85.1: 55-61.

Koenzim Q10 & Omega 3 Balık Yağı; • ANKOLA, D. D., et al. Development of potent oral nanoparticulate formulation of coenzyme Q10 for treatment of hypertension: can the simple nutritional supplements be used as first line therapeutic agents for prophylaxis/therapy?. European Journal of Pharmaceutics and Biopharmaceutics, 2007, 67.2: 361-369. • Baggio E, Gandini R, Plauncher AC, et al. Italian multicenter study on the safety and efficacy of coenzyme Q10 as adjunctive therapy in heart failure. CoQ10 Drug Surveillance Investigators. Mol Aspects Med 1994;15 Suppl:S287-94. • Judy WV; Stogsdill WW; Folkers K: Dose related effectiveness of coenzyme Q10 in the treatment of chronic fatigue. Boston: I st Conf.of the Intl.Coenzyme Q10 Assn.: 86 (1998). • Folkers K; Simonsen R: Two succesful double-blind trials with coenzyme Q10 on muscular dystrophies and neurogen. Atrophies. Biochim Biophys Acta: 1271:1:281 -286 (1995). • HaniokaT; Shizukuishi S; Folkers K: Effect of topical application of coenzyme Q10 on adult periodontitis. 8th Int.Symp.Biomed.and Clin.Aspects of CoQ10: 38-39 (1993).

Zade Vital ürünleri ilaç değildir, besin desteğidir. Tedavi amaçlı kullanılmaz. Sağlık profesyonellerine yöneliktir.

AD-17-10-100

Karımla yıllardır mutlu bir evlilik yaşıyoruz. Seks de iyi ama artık biraz renklendirmek istiyoruz. Aşırıya kaçmayacak birkaç fikir verebilir misiniz?

C Seksi en haz verici noktaya taşımak istiyorsanız, erken başlayın. Cumartesi seks yapacaksanız, Çarşamba'dan başlayın. Garip mi geldi?

"İşitsel" seksten, yani sözlerden bahsediyorum. Tabii hemen pornolardaki gibi konuşmaya başlamayın. İçinizdeki sesi dinleyin. Kulağına bir şeyler fısıldayın. Güzel olduğunu söyleyin, yumuşak tenini ne kadar sevdiğinizi ve hafta sonunu sabırsızlıkla beklediğinizi söyleyin. Onun hangi özelliklerini beğendiğinizi ve onunla yatakta baş başa kaldığınızda neler yapacağınıza dair fantezilerinizden bahsedin.

Erotik bir sabırsızlık atmosferi yaratarak onun bir numaralı erojen bölgesini, yani hayal gücünü uyarın. Beklemenin faydasını göreceksiniz.

C Aranızdaki cinselliğin zaten harika olduğunu belirterek başlayın (bu önemli!) ve sadece biraz daha renklendirmek istediğinizi söyleyin. Daha sonra onun fikrini alın. Karşımdaki kişinin menüsünden bir şeyler seçmeyi her zaman heyecan verici bulmuşumdur.

S Yakın bir arkadaşımı kız arkadaşından başka bir kızla yakaladım. Benden bu durumu kız arkadaşından saklamamı istedi (İkimizin kız arkadaşları oldukça yakın). Onu ele vermek istemiyorum ama bir yandan da bu durumu saklamanın doğru olmadığını hissediyorum.

C Arkadaşınızın yaptığı şeyin, kız arkadaşına ne kadar zarar vereceğini biliyorsunuz. Durumu saklayarak siz de dolaylı yoldan ona zarar vermiş gibi hissediyorsunuz, ki bu son derece normal.

İçinizden geleni iyi dinleyin ve neyin doğru olduğunu düşünüyorsanız onu yapın. Bu meseleye kendinizi hiç dahil etmemek de olabilir, onun kız arkadaşına durumu anlatmak da. Ne yaparsanız yapın, kişisel değerlerinize bağlı kalın.

Ayrıca bir de şunu düşünün: Hiçbir şey söylemediniz ve günün birinde kız arkadaşınız tüm olan biteni bildiğinizi öğrendi. Size kızmayacak mı?

C Bir arkadaş için sır tutmak zorunda değilsiniz. Arkadaşınıza bu durumun sıkıntılı olduğunu söyleyin. Ona hem kız arkadaşınızı aldatmasının kötü olduğunu, hem de sizin kız arkadaşınızla aranızda gizli saklı hiçbir şey olmadığını hatırlatın. Dürüst olmanın en doğru ve güvenli seçenek olacağını söyleyin. Durumu kız arkadaşına açması için onu cesaretlendirin. Ayrıca ona, böyle şeylerin çok kolay yayıldığını, siz söylemeseniz bile başka birinden bu haberin yayılabileceğini hatırlatın... Böyle bir durumda sorumluluk almayacağınızı belirtin.

C Durumu, kız arkadaşına durduk yere söylemeyeceğinizi belirtin. Ancak bir gün sizin ya da onun kız arkadaşının size bu konuyla ilgili bir şey sorarsa, yalan söyleyemeyeceğinizi de ekleyin. Başka birinin yaptığı bir şeyden dolayı dürüstlüğünüzden ödün vermeyin!

C Onunla arkadaş kalmak istiyorsanız, sessiz kalmak durumundasınız. Emin olun; ne şekilde olursa olsun başkalarının ilişki sorunlarına burnunuzu sokmak fayda getirmez.

Ayrıca ben böyle birini kendi kız arkadaşımın ya da değer verdiğim herhangi bir kadının yanına yaklaştırmam. Düzgün bir insana benzemiyor!

yükleniyor...

Medialink
YAYIN GRUBU

Seks dosyaları

Uzmanlarımız kimselere anlatamadığınız, en hassas sorunlarınızı çözüyor.

Işıklar açıkken seks yapmayı seviyorum. Seks sırasında onun vücudunu görmek hoşuma gidiyor... Ancak sevgilim bunun romantik olmadığını söylüyor. Ne yapmalıyım?

■ Siz seks sırasında onu izleyebilmek için ışıkların açık kalmasını istiyorsunuz; o ise izlendiğini bildiğinden dolayı özgüven sorunu yaşıyor. Bu yüzden ışıkların kapalı kalmasını istiyor. Çözüm ne?

Mum ışığı, hem ortamı yeterince aydınlatacak hem de romantik bir atmosfer sağlayacaktır. Mum ışığında cildinin daha güzel gözükeceğini bildiği için rahat olacak ve bu özel dakikalarda onun duygu durumunu da hesaba kattığınızdan dolayı kendisini iyi hissedecek. İstediğiniz sayıda mum yakın. Ne kadar çok, o kadar iyi. Onu daha çok görebileceksiniz. O da size duygusal anlamda daha çok yaklaşacak.

Ya da baş ucunuzdaki lambanın üstüne ince bir fular örtebilirsiniz. Ancak bu şekilde uyuyakalmayın, yangına sebebiyet verebilir.

■ Toplumumuzdaki birçok kadının vücudunu çok fazla kafaya taktığı bir gerçektir. Ancak bir kadın olarak söyleyelim: Parlak, büyük spot ışıkları hiç seksi değildir. Kendinizi yatak odasından ziyade ofiste gibi hissedersiniz.

Işıkları açık bırakın ama kısın. (Dimmer kullanmıyorsanız, almayı düşünebilirsiniz.) Ayrıca doğru yerlere yerleştirilmiş, yumuşak, yerden gelen ışıklar kullanarak ortamı biraz daha çekici kılabilirsiniz. Yılbaşı ağacı süsleri bile hoş olacaktır.

Siz onu rahatlıkla görebilirken, yumuşak ışıklar vücuduna farklı bir aksan kazandıracağı için o da kendisini daha seksi hissedecektir.

■ Görsellikten hoşlanan, tipik bir erkeksiniz. Ancak karanlık, duyularınıza daha rahat odaklanmanızı sağlayabilir. Ona "romantik değil" ile tam olarak ne kast ettiğini sorun. Işıklar açıkken hoşuna gitmeyen şey ne? Orta yolu bulun.

■ Sanırım onu ışıklar açıkken seks yapmaya ikna etmek için biraz daha çaba harcamalısınız. Vücudunu görebildiğiniz zaman ne kadar seksi olduğunu ona defalarca söyleyin.

Ya da onu ışıklar kapalıyken seks yapmaktan korkutarak caydırmayı deneyebilirsiniz. Bir keresinde ışıklar kapalıyken seks yaptığınızda araya bir köpeğin karıştığından ya da birinin nevresim takımlarına dolandığından bahsedin. İstediğiniz kadar yaratıcı olabilirsiniz.

Bu da işe yaramazsa, ışıklar kapalıyken garip bir şey yapın. Mesela 'yanlışlıkla' poponuzu suratına çarpın. Işıkları kalkıp kendisi açmazsa biz de bu işi bilmiyoruz.

madame
FIGARO
TÜRKİYE

Medialink
YAYIN GRUBU

Estetik seviyorsunuz; yalan değil...

Zaten iyi görünmek sadece kadınların işi olamaz!

YAZI EBRU PAKSOY

Artık daha sağlıklı, daha çekici, daha yakışıklı ve daha fit görünmek mi istiyorsunuz? O halde estetik bir şeyler yapmaya hakkınız var. Çünkü çoğu zaman yapılan diyet ve spor istenen forma kavuşmak için yeterli olmayabiliyor. Merak etmeyin, yalnız değilsiniz.

Son yıllarda Türkiye'de estetik operasyonlardaki başarının artması ve iyileşme sürecinin kısalıp günlük yaşamı etkilememesi estetiğe olan ilgiyi arttırdı. O kadar ki; vücudunuzda rahatsızlık veren yağlanmalardan tek seansta bile kurtulmanız mümkün. Bu durum; 10 yıl öncesinde estetik cerrahi kliniklerine gelenlerin yüzde 1'i erkek iken, günümüzde neden yüzde 20'lerde olduğunu çok güzel açıklıyor...

"Madem öyle, biz estetik yaptıranları neden görmüyoruz?" diyebilirsiniz, arkadaşlar bilim çok ilerledi!

Şimdi aklınızda estetik bir şeyler var mı bilemiyoruz ama bu kararı verirseniz, doktor seçimi, ameliyat süreci, ameliyat öncesi ve sonrası gibi önemli konularla ilgili geniş bir araştırma yapmanız gerekiyor. Sonbahar ve kış döneminin estetik operasyonlar için en uygun dönem olduğunu göz önünde bulundurarak, elinizi çabuk tutmanızda fayda var.

Bakalım, neler yaptırabilirsiniz...

BURUN ESTETİĞİ

Bu şekilde hem görüntünüzü hem sağlığınızı kurtarabilirsiniz. Çünkü burun kemerini aldırmak, burun ucunu kaldırtmak ya da septum eğrilini düzelttirmek; rahat nefes almanızı, gece sessizce uyumanızı, daha hoş bir buruna sahip olmanızı sağlar. Bu uygulama, erkekler tarafından en çok başvurulan estetik uygulamalar arasında başı çekiyor.

Estetik dünyasında artık pek çok işlem mevsim tanımıyor. Ancak işlem sonrası iyileşme sürecinin sonbahar-kış aylarında daha rahat geçtiği de bir gerçek. Genel olarak estetik ameliyatlardan sonra cilt güneşe karşı hassaslaşıyor. Bu yüzden 1-1,5 ay gibi bir süre güneşten korunmak gerekiyor. Bu işlemlerin sonbahar ve kış aylarında yapılması, daha az ödem oluşmasını ve sıcaklardan daha az etkilenmeyi sağlıyor.

SAÇ EKİMİ

Kafanıza takmayın artık! Saç dökülmesi, testosteronun etkisiyle genetik yatkınlığı olan kişilerde 20'li yaşlarda başlayabiliyor. Önce önler sonra tepede kellik oluşabiliyor. Eğer saçlarınızı tamamen kaybettiyseniz, saç ekimi yaptırabilirsiniz. Eğer ekim gerektirmiyorsa; PRP ya da mezoterapi seanslarıyla dökülmeyi durdurabilirsiniz. Dökülme durunca gelsin saçlar!

LIPOSUCTION

Bu, erkeklerin başvurduğu popüler yöntemlerden bir diğeri. Kalça, karın, göğüs yanaklar, çene altı, boyun, kollar, sırt, bel, basen, uyluk ve dizlerin iç kısımları başta olmak üzere yağların yoğun olarak biriktiği bölgelere uygulanıyor. Ameliyattan sonra tekrar kilo alırsanız, uygulama yapılan bölgeler eskisi kadar yağ depolamıyor. Hatta diğer vücut alanları ile orantılı bir yağ dağılımı oluyor. Buradan çıkarılacak sonuç; çok orantılı bir vücudunuz olabilir, evet.

BOTOKS VE DOLGU

Eğer göz kapaklarınız sarkmışsa, hasta ve yorgun görünmeniz kaçınılmaz. Ya da sert bir yüzünüz varsa çevredekileri kaçırmak çok zor olmaz. Eğer yüzünüzü kendiniz yumuşatmayı başaramıyorsanız, botoksla mimiklerinizi yumuşatıp, göz ve kaş çevresindeki çizgileri silebilirsiniz.

JİNEKOMASTİ

Ne o; herkes memelerinize mi bakıyor? Hayır ama bu memelerinizin olmadığı anlamına da gelmiyor! Kadın tipi meme büyümesi, birçok sebebe bağlı olarak gelişiyor. Sebepleri arasında en çok; aşırı kilo alıp verme, bazı steroid ve ilaçların kullanımı, karaciğer rahatsızlıkları, fast-food beslenme bulunuyor. Bu sorun, radyofrekans yardımıyla liposuction teknolojisi kullanılan ameliyatlarla çözülüyor. Yağlar radyofrekans enerjisi ile parçalanarak vücuttan kapı dışarı ediliyor.

SIX PACK

Gördüğünüz her baklavayı, yemeyin! Gelişen teknoloji sayesinde karın bölgesindeki yağlar şekilli bir şekilde alınıyor. Bu uygulamalarda; cilt inceltiliyor ve six pack taklit ediliyor.

PENİS BÜYÜTME/ KALINLAŞTIRMA

Sünnet izleri giderilebiliyor ya da penis kalınlaştırma ve uzatma yapılabiliyor. Hastanın kendi yağı ya da kolajen dokuyla penis iki ya da üç santim kalınlaştırılıyor ve uzatılıyor. Yalnız bu müdahalenin herkese yapılamadığını da söylemiş olalım.

KEPÇE KULAK DÜZELTİLMESİ

Anneniz sizi bebekken yanlış yatırmışsa bu sizin suçunuz değil. Ya da sorun her neyse işte! Kıkırdaklar eski haline dönmeye meyilli olduğu için iple yapılan yöntemlerden çok cerrahi yöntem ile kıkırdaklar şekillendiriliyor. Kulak kepçesinin arkasından yapılan kesi ile kıkırdaklara ulaşılıyor ve kıkırdaklar dikişlerle şekillendiriliyor.

YÜZ GENÇLEŞTİRME

Özellikle son dönemlerde ameliyatsız yapılan estetik girişimler oldukça revaçta... Örnek olarak; Ultracel (fokuslu ultrason), göz altı ışık dolgusu, kimyasal peeling, lazerle leke tedavisi, organik peeling ve diğer yüz dolgu uygulamalarını sayabiliriz. Merak etmeyin; bu yöntemler acısız, ağrısız ve zaman almıyor.

GÖZ KAPAĞI ESTETİĞİ

Göz kapağıyla ilgili şikayetler, genellikle ileri yaşlarda ortaya çıkıyor. Eğer bu uygulama; kaşlarda düşüklük, alın kırışıklığı durumunda kaş kaldırma, alın germe ve şakak germe ameliyatları ile kombine edilirse elde edilen estetik sonuç gerçekten tatmin edici oluyor.

CrossFit mi? Halter mi?

İkisi de!

Halter deyince, aklınıza sadece TV'de izlediğimiz olimpik branş mı geliyor? Yok artık!

Yazı: Ebru Paksoy
Fotoğraflar: Furkan Uyan

Türkiye'de Naim Süleymanoğlu ile ivme kazanan, bugünlerde ise büyüsünü kaybeden halter; CrossFit sayesinde tekrar gündeme geldi. Bu ay, CrossFit'in büyük bir parçası olan Olimpik halter kaldırışlarını ele alıyoruz.

Melih Akın; Avrupa Halter Şampiyonu ve Türkiye Rekortmeni. Ateş Boran ise Türkiye'de CrossFit denildiğinde akla gelen ilk isim CrossFit Games'de Regionals'a giden ilk Türk sporcu... Akın ve Boran'a CrossFit halter ile ilgili aklınıza gelebilecek durumları sorduk. Eğer...

Kendinize 'Neden Olimpik halter antrenmanı yapmalıyım' diye soruyorsanız:

Melih Akın: Yaşam kalitenizi arttırır ve sizi fiziksel olarak güçlendirir. Kas gruplarını güçlü tutarak; ileri yaşlarda oluşabilecek sakatlık ve rahatsızlıkları en aza indirebilirsiniz. Antrenmanınızı çeşitlendirmek için de halter kaldırmaya başlayabilirsiniz...

Ateş Boran: Halter kaldırışları; farklı kas gruplarını çalıştıran, patlayıcı kuvvet prensibinin baz alındığı hareketlerin birleşimidir. Mesela; silkme hareketini yaparken büyük kas gruplarının yanında yardımcı kas grupları ve stabilizatör kaslar devreye girer.

Olimpik halter ile CrossFit halter arasındaki farkı merak ediyorsanız:

Ateş Boran: En büyük fark; CrossFit'te tekrar yoğunluğu daha fazladır.

Melih Akın: Olimpik halter limit ağırlıklara ve maksimal kilolara dayanır. Vücudun limitlerini zorlar. Crossfit atletleri, haltercilerden daha düşük kilolarda ağırlık kaldırır. CrossFit atletleri; güçlü ve dayanıklıdır ancak halterciler kadar yüksek ağırlıkların altına giremezler.

"Halter kaldıranlar kısa kalıyor" gibi bir düşünceniz varsa:

Ateş Boran: Türkiye'den çıkan başarılı halter sporcularının boyları kısa olduğu için halterin boyu kısalttığı sanılır. Halbuki böyle bir şeyin bilimsel olarak karşılığı yoktur.

Melih Akın: Böyle bir şey kesinlikle yok. Ben spora başladığımda 1.57 cm ve 55 kiloydum. Şimdi ise 1.77 cm ve 110 kiloyum. Türkiye'yi temsil etmiş birçok başarılı sporcu olmasına rağmen millet olarak halteri bilmiyoruz. Halter boy kısaltan ya da bel sakatlayan bir spor değildir. Profesyonel olarak uzun yıllar yüksek seviyede bu branşı devam ettiren biri olarak söyleyebilirim ki sanılanın aksine benim büyük sakatlıklarım olmadı. Herhangi bir eşyayı taşımaya çalışırken ya da merdivenden yanlış bir şekilde inerken dizinizi sakatlama ihtimaliniz, halterde sakatlanma olasılığınızla aynıdır.

Halter kaldırmak için 'özel'lik arıyorsanız:

Melih Akın: Çok tekniktir ve birçok spor branşının temelini oluşturur. Jimnastik için sporların annesi dersek, haltere de babası diyebiliriz. Çünkü; kuvvet olmadan hiçbir şekilde başarıya ulaşılamaz.

Halter, Osmanlı Türkleri arasında, özellikle pehlivanlığa meraklı gençlerin kollarını güçlendirmek amacıyla yapmış olduğu bir antrenman yöntemidir.

"En çok hangi sporcular, CrossFit halter yapıyor?" diye merak ediyorsanız:

Ateş Boran: CrossFit halter; kuvvet ve gücün devreye girdiği her profesyonel branşta, yardımcı branş olarak önemli bir yere sahiptir. Özellikle CrossFit sporcuları arasında çok önemlidir.

Melih Akın: Atletizm, gülle, çekiç, disk, cirit ve güreş gibi patlayıcı kuvvet içeren branşların sporcuları iyi haltercilerdir. Teknikleri bir halter sporcusu kadar iyi olmasa da patlayıcı kuvvet kazanmak için haltercilerle antrenman yaparlar.

Sakatlanırım diye düşünüyorsanız:

Ateş Boran: Her sporda olduğu gibi halter branşında da sakatlık riski vardır. Özellikle CrossFit'in içinde bulunun halter hareketleri; tekrar ve yoğunluğu açısından sakatlığı daha riskli hale getirmektedir. Bu riski azaltmak için teknik ve ağırlıkları kontrol altında tutmanız gerekir.

Melih Akın: İyi bir eğitmenle geniş zamanda tekniğin öğrenilmesi gerekir. Türkiye'de CrossFit'e başlayanlar genelde belli bir seviyenin üzerinde oluyor. Bu yüzden başladıklarında güçlü ve ağırlık kaldırmaya hazır oluyorlar. Ancak teknik yanlış öğrenildiğinde ve ağırlık arttırıldığında; bel, diz ve dirsekte sakatlanmalar ortaya çıkabiliyor. Doğru tekniği kullanarak büyük kas gruplarına ağırlığı yaydığınızda, sakatlık faktörünü ortadan kaldırabilirsiniz.

"Artık CrossFit halter için hazırım; neye dikkat etmem gerekiyor?" diyorsanız:

Ateş Boran: Antrenmanlara başlamadan önce temel CrossFit eğitimi alın. Sonrasında teknik hareketleri dikkatlice uygulayıp egonuza yenilmeden antrenman yapın.

Melih Akın: Isınma dışında en önem verdiğim şey; branş ısınmasıdır. Yapacağınız kaldırışların ön hazırlıklarının mutlaka yapılması gerekiyor. Profesyonel sporcular bile (eğer antrenman öncesi koparma yapılacaksa) öncesinde ön asistan hareketleri yapıyor. Kaslardaki kan akışını hızlandırarak, gelecek antrenman için ön hazırlık yapmış olursunuz. Profesyonel haltercilerle çalışmak da oldukça önemlidir.

MELİH AKIN (25)
Babam eski bir milli halterci. 2005'te onun sayesinde halter sporuna başladım. 2008'de milli takım kariyerim başladı. Gençler, Yıldızlar ve Büyükler'de sekiz yıl boyunca birçok başarı kazandım. Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü mezunuyum. Beden eğitimi öğretmeniyim. CrossFit ile iki yıl önce tanıştım. Sonrasında Crossfit Yabgu'yu kurduk. Sabah saatlerinde okulda, akşamları spor salonunda eğitmenlik yapıyorum. Halter denildiğinde benim için akan sular durur.

ATEŞ BORAN (30)
6-12 yaşları arasında aletli jimnastik, 14-18 yaşları arasında lisanslı kürek sporcusuydum. Omuz sakatlığı yaşadıktan sonra bırakmak zorunda kaldım. Marmara Üniversitesi Spor Yüksek Okulu mezunuyum. Genel fitness ve fonksiyonel antrenmanlar derken son dört yıldır CrossFit ile uğraşıyorum. Bu sayede de halter sporu ile tanıştım. Crossfit'in büyük bir parçası olan Olimpik halter kaldırışlarının, göründüğünden çok daha aerodinamik olduğunu, işin içine girdikten sonra anladım.

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

İstediğimiz yerde olabiliriz...

Bugün zihnimize ektiğimiz tohum, yarın biçeceğimiz mahsuldür. Yarın ne elde edeceğimizi görmek için bugün ne yaptığımıza bakmamız yeterli olacaktır.

İnsan bedeni ve zihni, uzun yıllardır inceleniyor ve incelenmeye de devam edecek. Yapılan tüm araştırmalar; her ne kadar beraberinde yeni tartışmaları getirse de işin sonunda ortaya çıkan bilgiler özümsenip hayatımızın orta yerine oturuyor.

Artık iş ile özel hayatın neredeyse birbirine girdiği dönemler yaşıyoruz. Gelişen dünya ve teknolojinin gerisinde kaldığımızda, sıkıntı yaşıyoruz. Bu yüzden kendimizde olan ya da olmayan yönleri öğrenerek geliştirmek zorundayız. Ellerimizde telefon ya da ipad'ler ile istesek de istemesek de gelen mailler, incelenecek dosyalar, sosyal medya hesapları ile evde, işte, seyahatte ya da tatilde sürekli aktif durumdayız. Ancak yoğun bir şekilde kullandığımız beynimizin de bazı istek ve ihtiyaçlarının olduğunu unutmamamız gerekiyor.

İnsan beyni; kan, glikoz ve oksijen ile beslenmektedir. Vücuda giren toplam oksijenin yüzde 25'ini, glikozun yüzde 20'sini, kanın ise yüzde 15'ini kullanıyor. Bunları yeteri kadar almadığında unutkanlık, yorgunluk, dikkat dağınıklığı, stres ya da öfke patlaması gibi birçok sorun yaşıyor. Doğru gıdayı tüketip doğru nefes alıp, doğru egzersizi yaparak, vücudumuzun olduğu gibi beynimizin de sağlıklı olmasını sağlayabiliriz. Beynimizin bu ihtiyaçlarının yanında bazı istekleri de var. Öncelikle sakin kalmak, pozitif düşünmek, düzenli dinlenmek, geçmişte ya da gelecekte yaşamak yerine şimdide yaşamak...

Beyin nasıl ki ihtiyaçları karşılanamadığında onlarca sorun yaşıyorsa, beynin içindeki zihin de aynı hassasiyeti duyuyor. Bu öyle bir yapı ki geçmiş ile gelecek arasında kalabiliyor, onlarca farklı düşünceyi peş peşe üretebiliyor, yaşanan her şeyi hafızasına alarak zamanı geldiğinde önümüze çıkarıyor ve koruma içgüdüsüyle yapmamız gerekenleri değil yapmamamız gerekenleri yaptırabiliyor.

0-5 yaş arasında neredeyse öğrenmemiz gereken bilgilerin, edinmemiz gereken alışkanlıkların, kazanmamız gereken yeteneklerin yüzde 95'ini öğrenmiş oluyoruz. Zihnimiz ise bilinçaltımız sayesinde bu bilgileri kullanarak hayatımıza yön veriyor. Elbette edinilen tüm alışkanlıklar ya da kazanımlar istendiğinde değiştirilip geliştirilebiliyor. Bazı kişiler, yaptığı tüm hataları görüp düzeltme imkânına sahip oluyorken, bazıları ise ömrünün sonuna kadar onlarla yaşıyor.

Beyin; hayal ve gerçeği ayırt edemediği için söylenen her sözü ve düşünceyi gerçekleştirmek için uğraşır. Zihnimiz de bu söz ya da düşüncelerin ekildiği tarladır. Bir sözü ya da düşünceyi zihin tarlasına ektiğinizde olgunlaşma süresi gelene kadar büyür ve olgunlaştığında meyvesini verir. Söylediğimiz her söz ya da düşüncenin bir gün gerçek olacağını iyi bilerek zihin tarlamızı doğru şekilde ekmeye gayret etmemiz gerekiyor. Çünkü bugün zihnimize ektiğimiz tohum, yarın biçeceğimiz mahsuldür. Yarın ne elde edeceğimizi görmek için sadece ne yaptığımıza bakmamız yeterli olacaktır.

Hepimiz kendi hayatımızı inşa ediyoruz. Tüm sorumluluğun bizde olduğunu unutmadan, hatalarımızın da başarılarımızın da sorumluluğunu üzerimize alarak hayatımıza güzel bir yön vermek durumundayız. Nereye gideceğimizi belirleyip zihin tarlamıza bu yönde tohumlar ekebilir ve yarın istediğimiz yerde olabiliriz. Önemli olan; ne istediğimizi ve nasıl elde edeceğimizi bilmektir. Zihnimize güzel yarınların tohumlarını ektiğimiz güzel bir ay olsun.

Sevgi, sağlık, huzur ve bollukla kalın.

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında Kung-Fu, kick box ve Tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı. Bu sayede yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben Sadece Kilo Verecektim Hepsi Bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

XPRO
NUTRITION

Türkiye'de bir ilk!
Balık jelatinli
CLA Kapsül

Beklenen Lezzet ile Gücüne Güç kat!

PROTEIN7.COM

MADE IN GERMANY

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Aldığınız nefes zihninizin aynasıdır

Vücudun otomatik işlevleri arasında sadece nefes, istemli olarak kontrol edilebilir. Nefes alma sıklığını ve düzenini istemli olarak değiştirerek, beyninize gönderilen mesajları değiştirebilirsiniz.

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Bilimsel araştırmalara göre; kalp hızının değişkenliği (normal sınırlar içindeki) sempatik ve parasempatik sistem arasındaki dengeye bağlıdır. Yüksek değişkenlik; otonomik kontrol mekanizmasının iyi işlediğinin önemli göstergelerinden biridir ve sağlık açısından olumlu bir durumdur. Kalp hızındaki düşük değişkenlik ise olumsuzdur.

Biraz daha açacak olursak; kalp atışlarınız monitöre bağlandığında, ekrandaki grafikte ne kadar çok iniş çıkış varsa o kadar iyisiniz demektir. Filmlerde gördüğünüz; ölen insanların monitör grafiklerinin aşağı yukarı giderken bir anda düz bir çizgi olmasını hatırlayın. Bu da kalp hızı değişkenliğinin hayatta kalmak için ne kadar önemli olduğunu gösteren somut bir işarettir.

Buradan konuyu nefese bağlamak istiyorum. Nefes alırken kalp atış hızı artar, nefes verirken ise bu hız düşer. Bu değişiklikler, otonom sinir sistemi tarafından ayarlanır. Kalp hızı değişkenliğinin yüksek olması; daha sağlıklı bir kalp damar sağlığına ve dengeli bir stres-tepki sistemine sahip olduğunuzun habercisidir. Depresyon, aşırı saldırganlık, kaygı bozukluğu ve dikkat eksikliği; kalp damar sistemine yönelik ya da hassas bağırsak sendromu gibi hastalıklarda düşük kalp atış hızı değişkenliğinde ortaya çıkar.

Otonom sinir sistemimizin altında çalışan üç ana sistemden ikisi olan sempatik ve parasempatik sinir sistemi; nefes ile direkt olarak ilişkilidir. Nefes alırken sempatik sinir sistemi devreye girerken, nefes verirken parasempatik sistemi devrededir.

Vücudun otomatik işlevleri arasında sadece nefes, istemli olarak kontrol edilebilir. Nefes alma sıklığını ve düzenini istemli olarak değiştirerek, beynimize gönderilen mesajları değiştirebilirsiniz.

Solunum sisteminden giden mesajlar; beynin duygu, düşünce ve davranışlarla ilgili olan bölümlerinde büyük ve hızlı bir etki yaratıyor. Yemek yerken soluk borunuza giden bir parça, öksürmenize ve nefes alırken zorlanmanıza neden olur. Bu sırada beynin hayatta kalmak için sadece 3-4 dakikası oluyor. Bu yüzden beynin aldığı en öncelikli sinyaller, solunuma ilişkin olanlardır. Bu nedenlerden dolayı kontrollü nefes tekniklerini bilmek ve uygulamak; ne hissettiğinizi, düşündüğünüzü, olaylara verdiğiniz tepkileri ve aldığınız kararları etkiler.

Zihin ve nefes birbirinin aynasıdır. Kontrollü ve düzenli nefes tekniklerini rutin bir şekilde uygulamak; sizi hem depresyon ve stresten uzak tutar, hem de antioksidan ve detoks etkisi yaratır. Burnunuzdan nefes alıp vererek metabolizmayı hızlandırabileceğiniz gibi, bağışıklık sisteminizi de kuvvetlendirirsiniz. Sağlıklı bir yaşam için günde 23 saat burun nefesi almak şarttır. Ağızdan alınan nefes sağlığımızı olumsuz etkilemektedir. Çünkü filtresiz olarak direkt ciğerlere gider. Burnumuzdan aldığımız nefes ise eşsiz filtre sayesinde temizlenmiş bir şekilde ciğerlerimize ulaşır. Fizyolojimiz için çok önemli olan nitrik oksit vücudumuzda en çok sinüslerdedir. Bu yüzden nefes için burnumuzu kullandığımız her an bu yataklardan salınım gerçekleşiyor. Ve yine unutulmaması gereken bir şey, burundan nefes alırken, ağızdan nefes alışımızdan 150 kat daha fazla enerji harcarız. Bir gün boyunca 18 ile 20 bin arasında nefes aldığımızı düşünürsek, harcadığımız enerji miktarının ne kadar büyük olduğunu da görebiliriz.

Daha sağlıklı bir yaşam için doğru nefes almayı öğrenin. Burun-nefes egzersizlerini bir rutin haline getirmek de oldukça önemli.

Haydi o zaman, yeni bir rutin kazanmaya!

Fit ol!

SELAHATTİN DÖNMEZ
Uzman Diyetisyen

Konserve sardalyanın kas kazanmaya etkisi

Tükettiğiniz protein kaynaklarında selenyum, fosfor, kalsiyum, D vitamini ve omega-3 bulunuyorsa, kaslarda oksidatif hasar oluşmuyor.

Sardalya balığı; kas gelişimi için gereken vitamin ve yağ asitlerini yüksek miktarda sağlar. İçinde protein, iyot, selenyum, kalsiyum, fosfor, A ve D vitaminleri ile omega-3 yağ asitlerini yüksek miktarda bulunduran bir besin kaynağıdır. Harvard Tıp Fakültesi araştırmaları, 100 gram sardalyanın yaklaşık 1200 mg omega-3 içerdiğini göstermektedir.

Dünyada çok önemli bir yere sahip olan konserve sardalya, yılın her mevsimi bulabileceğiniz bir protein kaynağıdır. Avrupa sağlık otoritesi konserve sardalyanın; çocuklar, hamile ve emziren anneler, yetişkinler, elit sporcu ve yaşlılar tarafından güvenle tüketilebileceğini açıklamıştır. Ben bir beslenme uzmanı olarak; konserve sardalyayı sık tüketiyorum ve size de öneriyorum. Çünkü dünyanın en lezzetli sardalyalarının Çanakkale'de yakalandığını biliyorum.

Tükettiğiniz protein kaynaklarında (sardalya balığında olduğu gibi) selenyum, fosfor, kalsiyum, D vitamini ve omega-3 bulunuyorsa, kaslarda oksidatif hasar oluşmuyor. Ayrıca insülin hormonu, amino asitleri kas hücrelerine daha kolay sokabiliyor. Böylece kaslar hem proteine hem de kas hasarını önleyen biyoaktif bileşenlere fazlasıyla doyurulmuş oluyor.

Mevsiminde avlanan sardalya, konserve yapılarak ilk günkü tazeliğiyle sofralarımıza geliyor. Hazırlaması kolay ve ekonomik olan sardalya; spor ve zayıflama diyeti yaparken haftada 3-4 kez tüketebileceğiniz enfes bir balık çeşididir. Sardalya bana göre; kızarmış ya da ekşi maya ekmeğe çok yakışıyor. Bu arada hayvansal protein kaynaklarını, mutlaka sağlıklı tahıl içeren besinlerle yiyin. Çünkü bu sayede kaslar gelişir ve hacim kazanır.

Şimdi pratik bir şekilde hazırlayabileceğiniz son derece lezzetli beş "sardalyalı ekmek üstü" tarifi paylaşacağız. İşte kaslarının gelişimine turbo etkisi katmak isteyenlere önerilerim:

EKŞİ MAYA EKMEĞİ ÜZERİNDE HARDALLI SARDALYA

Malzemeler
100 gr konserve sardalya (1 kutu)
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı hardal
1 avuç içi kıyılmış dereotu
1 domates, daire şeklinde kesilmiş
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 dilim tam buğday ekşi maya ekmeği

Yapılışı
Konserve sardalyayı şeritler halinde ince ince dilimleyin ve derin bir kaseye koyun. İçine iki diş sarımsağı ezin. Üzerine zeytinyağı, hardal ve dereotunu ekleyerek iyice harmanlayın. Ekmekleri kızartın ve üstlerine domatesleri dizin. Son olarak sardalyalı karışımı domatesli ekmek üzerine eşit bir şekilde yayın. Servis edebilirsiniz.

TAM BUĞDAY PİTA İÇİNDE SARDALYA

Malzemeler
100 gram konserve sardalya (1 kutu)
2 pita, tam buğday
1/5 kırmızı kuru soğan
1/5 avokado
1 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 yemek kaşığı tahin
1 yemek kaşığı limon suyu
6 domates, ince kıyılmış, yumuşak, kurutulmuş
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı
Avokadoyu derin bir kasede ezin. Üzerine limon suyu, tahin, süzme yoğurt ve zeytinyağını ekleyerek krema haline gelinceye kadar ezmeye devam edin. Pita ekmeğinin içini hafif açın ve ekmek kızartma makinesinde ısıtın. Isınan ekmeklerin içine bu krema kıvamındaki karışımı sürün. Üzerine halka şeklinde kuru soğanları sıralayın. Sardalyaları kelebek şeklinde açıp iki ekmeğin içine bölüştürün. En üste kurutulmuş domatesi serpin. Tost makinesinde hafif ısıttıktan sonra servis edin.

ÇAVDAR EKMEĞİ ÜZERİNDE HUMUSLU SARDALYA

Malzemeler
100 gram konserve sardalya (1 kutu)
2 dilim çavdar ekmeği
2 yemek kaşığı humus
1/5 domates
1 avuç içi maydanoz, ince kıyılmış
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Az tane karabiber, kimyon ve pul biber

Yapılışı
Çavdar ekmeklerini, kızartma makinesinde kızartın ve tabağa alın. Sıcak ekmek üzerine zeytinyağını gezdirin. Humusları ekmeklere eşit şekilde sürün. Domatesleri dilimleyip sıralayın. Üzerine sardalyaları yan yana dizin. Tane karabiber, kimyon ve pul biberi serpiştirin. Maydanoz ile süsleyerek servis edin.

KEPEKLİ LAVAŞ İÇİNDE SARDALYA DÜRÜM

Malzemeler
2 kepekli lavaş
100 gram konserve sardalya (1 kutu)
1 yumurta, haşlanmış
1/5 kuru soğan
1/5 büyük boy tatlı kırmızı biber
1 avuç içi kıyılmış maydanoz
1 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı kapari

Yapılışı
Derin bir kasenin içine sardalyaları, ince ince kesin. Üzerine kırmızı biber ve kuru soğanları ince kıyın. Yumurtayı dilimleyip atın. Maydanoz, kapari ve soya sosu ile tüm malzemeleri harmanlayın. Kepekli lavaşların ortasına malzemeyi bölüştürün ve dürüm şeklinde sarın. Uçlarını içe bükerek tost makinesinde kızarana kadar ısıtın. Servis edin.

TRABZON EKMEĞİ İÇİNDE LOR PEYNİRLİ SARDALYA

Malzemeler
1 Trabzon ekmeği, büyük dilim
4 yemek kaşığı lor peyniri
1 yemek kaşığı yeşil zeytin, çekirdeği çıkarılmış, ince dilimlenmiş
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Pul biber

Yapılışı
Lor peyniri, yeşil zeytin, zeytinyağı ve pul biberi bir kasede iyice harmanlayın. Konserveden sardalyaları çıkarıp bıçak yardımıyla fileto şeklinde ikiye bölün. Lorlu karışımdan azıcık alıp sardalyanın kuyruk kısmına doğru yayın ve rulo şeklinde sarın. Trabzon ekmeğini ikiye bölüp ekmek kızartma makinesinde kızartın. Rulo lorlu sardalyaları, ekmeğin üzerine koyarak servis edin.

Selahattin Dönmez'i neden dinlemelisiniz?

1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden diyetisyen, 1999 yılında da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilim Dalı'ndan yüksek lisans yaparak beslenme uzmanı olarak mezun olmuştur. 1999-2003 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme ve Metabolizma Bilim dalında bilim uzmanı olarak çalışmıştır. Metabolik hastalıklar, obezite, sağlıklı yaşam ve zayıflama programları üzerine yurt içi ve yurt dışında bilimsel yayınları, kitap bölümleri bulunmaktadır. Harvard Tıp Fakültesi ile Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Beslenme Bilimleri'nin eğitim programlarından sertifika alan ilk Türk diyetisyendir. Fark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı'nda kişiye özgü zayıflama programının kurucusu ve beslenme danışmanıdır. Türkiye Diyetisyenler Derneği, The American Nutrition and Dietetic Academy ve European Freelance Dietatian Group üyesidir.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Marka kimliği nasıl oluşur? (4)

Fitness merkeziniz için marka kimliği oluşturma stratejilerini son kez ele alıyoruz...

Marka kimliği oluşturma konusunda bugüne kadar sosyal medya kullanımı, yönetim yazılımları, blog yazımı, çalışanları öne çıkarma gibi stratejilerden bahsettik. Bu kez İngilizce kısaltması SEO olan "arama motoru optimizasyonu" kavramını inceleyeceğiz.

SEO ile ulaşmak istediğimiz temel amaç; Google'da iş alanımızla ilgili (spor salonu ya da fitness merkezi gibi) kelimeler arandığında merkezimizin üst sıralarda çıkması. Bunu yapmanın üç yolu var: ücretli reklamlar, yerel ya da organik sonuçlarla...

Ücretli reklamlar, üst sıralarda çıkmanın en kolay ve hızlı yolu. Bu reklamlar aracılığıyla kısa sürede etkin sonuçlara ulaşabilirsiniz. Yerel sonuçlar, adından da anlaşılacağı üzere, Google'ın arama yapılan lokasyona bağlı olarak listelediği sonuçlardır. Bu noktada arama kutusuna girilen kelimelere bağlı olarak yalnızca o lokasyondaki firmaların web siteleri üst sıralarda yer alır. Organik sonuçlarda ise Google, aranan bilgiye en iyi şekilde ulaşılabileceğini belirlediği sayfalara üst sıralarda yer verir. Biz bu yazıda, yerel ve organik sonuçlara odaklanacağız. Bu sayede basit adımlar atarak Google aramalarında üst sıralarda yer alabilirsiniz.

İlk olarak kendinize ücretsiz bir Google Adwords hesabı açın. Aramalarda kullanılması olası anahtar kelimeleri,

bu platform üzerinden web sitenizle ilişkilendirebilirsiniz. Kelimelerin neler olabileceğini iyi düşünmeli ve fitness merkezinizle ilişkili olmalarına özen göstermelisiniz.

"Google My Business" sayfası, aramalarda üst sıralarda yer almanızı sağlayan diğer önemli faktör... Bu sayfanın düzenlenmesi oldukça kolaydır. Sizinle ilgili anahtar kelimelere, güncel fotoğraf ve videolara, doğru bir adrese, sıkça sorulan soru ve cevaplara yer vermelisiniz. Bu sayfa üzerinden kullanıcı yorumları almak da faydalı olacaktır. İnsanlar fitness merkeziniz hakkında ne kadar yorum yapar ve web ortamında adınızı ne kadar çok kullanırsa, Google'ın sizi fark etmesi o kadar olacaktır. Google, arama sonuçlarını listelerken web sitenizde kullanılan kelimeleri de dikkate alır. Bu yüzden rakiplerinizden ayrıştığınız hizmetleriniz varsa, bunlara web sitenizde yer verin. İlginç ve güncel içerik sunup yeni fotoğraflar eklemeniz; aramalarda üst sıralarda çıkma ve tabii ki tıklanma olasılığınızı arttıracaktır.

Bu adımları tamamladığınızda iş bitti sanıyorsanız, yanılıyorsunuz. Çünkü web ortamı sürekli yenileniyor ve yaşıyor. İşiniz hiç bitmeyecek. Bu arada unutmadan; web sitenize gelen kişilerin fitness merkezinize gelmesini de sağlamanız gerekiyor... Online görünürlüğünüzü sakın göz ardı etmeyin. Unutmayın ki, tüm alternatifleri denemeden sonuca ulaşamazsınız. Hepinize bol sporlu günler dilerim!

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Saçlarınızı tamamen kaybetmeyi beklemeyin

Hiç kimse bir günde kel olmuyor ya da kimsenin saçları bir günde seyrelmiyor. Organik Saç Ekimi yaptırmak için saçlarınızı kaybetmeyi beklemeyin.

Daha önceki yazılarımda size birkaç kez saç ekiminden bahsettim. Hatta geliştirdiğim Organik Saç Ekimi tekniğinin ayrıntılarına da değindim. Kısaca hatırlatmak gerekirse; Organik Saç Ekimi'nde, hastanın kendi yağ dokusundan elde edilen hücreler, öncelikle özel işlemlerden geçiriliyor ve kök hücre bakımından zengin hale getiriliyor. Ardından bu hücreler, saç ekimi yapılacak bölgeye enjekte ediliyor. Kök hücrelerin hücresel yenileyici etkisi ekim alanını canlandırıyor ve zemin verimliliğini arttırıyor. Saç tutunma oranında artış, yaraların iyileşme sürecinde kısalma ve ekilen saçların daha sağlıklı oldukları gözlemleniyor.

Instagram hesabımı, oldukça interaktif ve etkili bir şekilde kullanıyorum. Günde en az üç kez 'önce' 'sonra' fotoğrafları paylaşıyorum. Bu paylaşımlar hem bir bilinçlendirme hem de kendi portfolyo çalışmam gibi oluyor. Geçtiğimiz günlerde Amerika'da yaşayan bir takipçim, Organik Saç Ekimi öncesi ve sonrası fotoğraf paylaşımımın altına "Bu uygulama Amerika'da yok!" diye bir yorum bırakmış.

Evet, Amerika'da yok. Çünkü sadece Türkiye'de var. Bu benim geliştirdiğim bir teknik ve son derece başarılı sonuçlar alıyoruz.

Saç ekiminde unutulmaması gereken bir nokta var: Hiç kimse bir günde kel olmuyor ya da kimsenin saçları bir günde seyrelmiyor. Demek istediğim; Organik Saç Ekimi yaptırmak için saçlarınızı kaybetmeyi beklemeyin. Eğer zamanında ve doğru protokollerle hazırlanmış saç dökülmesi tedavisi görürseniz;

- Var olan saç köklerinizi desteklersiniz.
- Saçlarınızda homojen bir saç dağılımı elde edersiniz.
- Var olan saçlarınızın korunmasına yardımcı olursunuz.

Bunları da Organik Saç enjeksiyonu ile sağlamanız mümkün. Çünkü Organik Saç enjeksiyonu uygulaması, saç dökülmesi sorunu yaşayanlar için özel olarak geliştirildi. Ekim yapmadan, sadece saçlı deriye uygulanıyor. Saç dökülmesini durduruyor, dökülen saçları tekrar çıkarıyor ve yeni saçların eskisinden çok daha sağlıklı, canlı ve parlak olmasını sağlıyor. Düzenli aralıklarla Organik Saç enjeksiyonu yaptırırsanız, belki de ömür boyu saç ekimi yaptırmazsınız. Saç ekimi yaptırsanız dahi, daha verimli saçlarla yaptırır ve kellik sorunu yaşamadan hayatınıza devam edersiniz.

Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın.

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Soğuk havaya karşı önlemini al

Havalar soğuyor ancak bu günlerce, haftalarca hatta aylarca dışarıda egzersiz yapmaktan uzak kalacağımız anlamına gelmiyor.

Havalar tekrar sıcak oluncaya kadar bekleyemezsiniz. Dışarıda spor yaparken yağmur, kar ve soğuğa karşı gereken hazırlığı yapıp hava soğuk da olsa dışarı çıkmak gerekiyor. Bu noktada, yapacağınız sporun şekli, saati, yoğunluğu ve tercih edeceğiniz kıyafetler önemli...

İşte zorlayıcı kış aylarında açık havada spor yapmaktan geri kalmayacaklar için tavsiyelerim:

1- Sabah erken saatlerde spor yapma gibi bir düşüncemiz varsa, akşamdan giyeceğiniz kıyafetler için karar verin. Kullanacağınız bereden eldivene kadar hazır olun. Güvenliğiniz açısından; karanlıkta fark edilen parlak ve fosforlu malzemeleri seçmeye dikkat edin.

2- Soğuk havaya maruz kalmadan önce gerekli ısınma hareketlerini yapın. İdmanınıza başladıktan sonra kademeli olarak temponuzu arttırın. Tempolu yürüyüş, koşu ya da bisiklet sonrası soğuma-esneme hareketlerini kapalı ortama girdikten sonra yapmanız daha iyi olacaktır.

3- Yoğun rüzgarlı, yağışlı ya da karlı havalarda fitness salonu ya da evde spor yapmanız en akıllıca tercihlerden biri olacaktır. Hele de gerekli donanıma sahip değilseniz, hastalığa davetiye çıkarırsınız. Ayrıca hava kirliliğinin yoğun olduğu saatlerde dışarıda spor yapmayın.

4- Çok soğuk havalarda yürüyüş yerine vücut ısınızı daha iyi korumanızı sağlayacak tempolu yürüyüş, koşu, bisiklet ya da kayak gibi egzersizler yapın.

5- Bilinçli giyinin. Gerekenden fazla kalın giyinmeyin. Nizami spor malzemeleri kullanarak vücut ısınızı aşırı soğuma ve ısınmalara karşı koruma altına alın. Aksi taktirde direncinizi kaybedebilir. Sağlık problemlerine zemin hazırlayabilirsiniz.

6- Yaz aylarında olduğu gibi kışın da yeterli sıvı tüketimine dikkat edin.

Eğer astım, kalp ya da Raynaud gibi sağlık problemleriniz varsa, mutlaka doktorunuza başvurun.

Bir sonraki sayıda buluşana kadar sağlık ve mutluluk dolu günler dilerim.

Düşün!

YALÇIN BEŞİKTAŞ

Doç. Dr.
Okan Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Kas hafızası

Direnç antrenmanlarıyla kas hücrelerine yeni çekirdekler eklenir. Bu yeni çekirdekler en az üç ay boyunca korunur.

Nörolojik mekanizmalar, gücün hızlı bir şekilde yeniden kazanılmasını açıklayabilse de kas büyüklüğünü açıklayamaz.

Kas lifleri daha önceki kondisyonlu durumların bir çeşit "hafızasına" sahip mi? Yoksa bu etkilerden sorumlu başka bir şey mi var?

Kas hafızası muammasının cevabı, kas hücreleri hakkında ilginç bir gerçekle başlar: Bunlar oldukça büyüktür ve vücudumuzdaki çok az sayıdaki çok çekirdekli hücrelerden biridir. Yani sadece bir değil; birden fazla çekirdeği vardır.

Direnç antrenmanlarıyla kaslarda yüklenme oluştukça kas hücrelerine yeni çekirdekler eklenir. Böylece kas hücrelerinin büyüklüğü artar. Aslında kas lifleri içindeki çekirdek sayısı kas boyutunu düzenleyen en önemli koşullardan biridir. Peki direnç antrenmanı, kas liflerine çekirdek eklemesi yapıp büyümesine izin verdikten sonra antrenmana uzun süre ara verildiğinde fizyolojik olarak ne olur? Bu sorunu cevabı, "Kas hafızasının" gerçekten ne olduğunu ve nasıl çalıştığını açıklıyor.

Antrenmanlarda eklenen yeni çekirdekler en az üç ay boyunca korunur. Aslında, yeni çekirdeklerin hiçbir zaman kaybolmadığına dair kanıtlar da vardır. Bu durum direnç antrenmanının kas liflerinde kalıcı fizyolojik değişiklikler oluşturduğu anlamına gelir. Antrenmana verilen arada; kaslarda atrofi oluşumu, kas içi koordinasyonun bozulması, kuvvet kaybı ve agonist-antagonist kas dengesizlikleri meydana gelse de antrenmana tekrar başlandığında antrenman geçmişi olan kaslar kısa sürede toparlanır. Bunun sebebi de "kas hafızasıdır".

Yalçın Beşiktaş'ı neden dinlemelisiniz?

Yalçın Beşiktaş, 2013 yılında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde doktora eğitimini tamamlamıştır. Sporda zihinde canlandırma antrenmanı ve zihinde canlandırmanın ölçülmesi ile ilgili Türkiye'deki ilk lisansüstü tezini yazmıştır. Sporda zihinde canlandırma antrenmanı ile ilgili yayınlamış bir de kitabı bulunmaktadır. Yalçın Beşiktaş halen Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü'nde öğretim üyesi olarak sürdürdüğü akademik hayatının yanı sıra, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu'nun düzenlediği antrenörlük kurslarında eğitmenlik, Polis Koleji'nde danışmanlık yapmaktadır. Yalçın Beşiktaş, Kuzey Amerika Spor Psikolojisi ve Fiziksel Aktivite Birliği'nin, Uygulamalı Spor Psikolojisi Birliği'nin, Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Birliğinin (NSCA) aktif üyesidir.

Cesur ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Cinsel sorun kimin derdi?

Geçtiğimiz ay bahsettiğimiz cinsel sorunlar, kimlerin başına geliyor dersiniz?

Yoksa cinsel sorunlar size çok mu uzak? Hiç sanmam. Okuyun; yaşayanların da yaşananların da size ne kadar yakın olduğunu göreceksiniz...

Erdem, 36, Şoför

Üç yıllık evliyim ve yaklaşık dokuz yıldır aralıklı olarak ereksiyon bozukluğu yaşıyorum. Bunu evlenmeden önce dert etmiyordum. Daha doğrusu ediyordum ama kimsenin haberi olmadığı için –haberi olan kadınları da genelde bir daha görmediğimden– kafama takmıyordum.

Evliliğimin ilk yılında her şey yolundaydı; yatakta iyiydim, zevk alıyor, eşimi tatmin ediyor ve sorunsuz bir şekilde boşalıyordum. Ancak sonra yeniden ereksiyon sorunu yaşamaya başladım. Daha önce üroloğa gitmiş ve fiziksel bir sorunum olmadığını öğrenmiştim. Nedenin psikolojik olduğunu bilsem de tek başına anlayamıyordum. Bir psikoloğun koltuğuna uzanıp en mahrem sırlarımı anlatarak rahatlamak da istemiyordum. Bazen eşime fantezilerimi yaptırmak ve beni yönlendirmesine izin vermek gibi kendimi iyileştirecek bazı yöntemler buluyor; kısa süreli de olsa sonuç alıyordum. Karanlıkta sevişmek de buna dahildi. Ancak kalıcı bir çözüm bulamadığım için ya utanıyor ya da sinirleniyordum.

Bir taraftan da eşimin bu konularda fazla bilgisinin olmamasına güveniyordum. Bu durumun yorgun erkeklerde olabildiğini söylediğinde rahatlıyordum. Ancak bir gün bana cinsel terapist önerisiyle gelince çok sert tepki verdim. Hele de bu terapistin kadın olduğunu öğrenince deliye döndüm. Yine de gizlice araştırdım ve tabii sonunda aynı yola çıktık, malum. Terapi bana hiç bilmediğim ve aklıma da gelmeyecek şeyler öğretti. Sorun; kendimi başkalarıyla kıyasladığım ve daha eksik hissettiğim zamanlarda hortluyordu. Ve bu da çocukluktan kalma travmalarımla bağlantılıydı. Porno filmlerdeki erkeklerin cinsel organları ve performanslarını kendimle kıyaslamak gibi saçma kıyaslamaların yarattığı travmaları kendime yeniden yaşattığımı keşfettim. Bu asla aklıma gelmezdi ama doğru olduğunu kısa sürede anladım. Yalnızca kendi ilişkime, vücuduma, eşime odaklanınca ve bunu gerçekten kabullenince her şey yoluna girdi.

Anıl, 24, Öğrenci

Erken boşalma sorunum vardı ve yaşım genç olduğu için bu durum beni korkuttu. Çünkü bildiğim kadarıyla erken boşalma, daha ileri yaşlarda kendini gösteren bir sorundu. İlk kez kız arkadaşımla birlikte olduğumda; 19 yaşındaydım ve çok erken boşaldım. Heyecandan olduğunu düşündüm ve üstünde durmadım. Ama tabii ki çok utandım ve kız arkadaşımdan bir süre kaçtım. Sonraki seferlerde bu süre bazen kısa, bazen daha uzun oldu ama genelde erken boşaldım. Kendimi rahatlatıp heyecanlanmamaya çalıştıkça daha kötü oldu. Bu kez de konsantre olmakta zorlandım. En sonunda bunu kendime öyle sıkıntı yaptım ki kız arkadaşımdan ayrıldım. Strese bağlı bazı cilt sorunları yaşadım.

Gökçen Hoca ile tanışmak, sorunun kaynağına inmemi sağladı. Mastürbasyon yaparken yakalanan kişinin, işini aceleyle bitirip kurtulma dürtüsüne sahip olabildiğini öğrendim. Ben 14 yaşında ablama, 16 yaşımda ise babama yakalanmıştım. Babama yakalandığım an, çok kötüydü evet ama ablama yakalandığımda utancımdan haftalarca odamdan çıkamadım. Yüzüne bile bakamadım. Ne zaman cinsel içerikli bir haber okusam aklıma o an gelirdi. Bunların kötü hatıralar olduğunu biliyor ama bu denli içime işlediklerini göremiyordum. Şimdi bu sorunumu aşıyorum. Ama daha da önemlisi; bir çocuğum olduğunda, onun özel alanına girmemem gerektiğini acı tecrübeyle öğrendim.

Halim, 54, İşletmeci

Ben cinsel hayatı her zaman hızlı bir erkektim; sayısız kadınla birlikte oldum. Performansım konusunda iddialıydım. Ancak kalp krizi geçirdim ve iyileşmeme rağmen seks düzenim bozuldu. Çünkü sevişirken yeniden kriz geçirmekten korkar oldum. Bazen ereksiyon bazen de erken boşalma sorunu yaşamaya başladım. Çok ateşli bir kadın ya da mükemmel bir uyum bunu değiştiremedi. Seks konusunda yer/zaman ayırt etmeyen biri olarak, sanki o operasyondan sonra ben gittim; yerime temkinli, çekingen başka biri geldi. Arkadaşlarım ve doktorum artık

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

eskisi kadar genç olmadığımı, biraz dikkatli olmam gerektiğini söyledi. Ancak onlar durumun vehametini bilmiyorlardı. Benim gibi birinin genç ve seksi kadınlara direnmek zorunda kalmasının, direnemediğinde ise erken boşalıp rezil olmasının ne demek olduğunu bilmiyorlardı. Çünkü insan tam olarak anlatamıyor...

Terapi konusuna mesafeliydim. Çünkü insan zihninin, penisinden daha güçlü olduğunu düşünmüyordum. Meğer penise de zihin hükmediyormuş! Tam da eski renkli cinsel hayatımın tekrar mümkün olacağından umudu kesmişken, her şey yoluna girdi. Tabii ki her yaşın ayrı güzelliğinin olduğunu unutmayarak daha yavaş gidiyorum ama yaşıtlarıma göre yine fişek gibiyim! Ne kadar çok kadın ve ne kadar çok seks; o kadar mutluluk!

Saim, 42, Senarist

Ben iki kez evlenmiş ama mutluluğu evlilikte bulamamış biriyim. Hayatımda biri var ve onunla evlenmeden daha özgür bir yaşam sürebiliyorum. İşim gereği sık sık şehir dışına çıkıyorum. Dönemsel işler için uzakta kalıyorum, sıkıştırılmış işler yapıyorum ve sonrasında bir süre rahatça takılabiliyorum. Bu bazen ekonomik olarak zorlayabiliyor ve işe yaramama, açıkta kalma duygusu sarabiliyor. Dolayısıyla hayatımın en stresli dönemlerini; yeterince dinlenmeme rağmen hala yeni iş gelmediğinde ve param suyunu çektiğinde yaşıyorum. En büyük cinsel sorunlarım da her zaman bu dönemde ortaya çıkıyor. Ereksiyon sandığım ama aslında cinsel isteksizliğe bağlı ereksiyon olan sorunum da böyle zamanlarda hortluyor.

Terapiye başlayana kadar "Başka bir işim ya da hayat standardım olmadığı sürece, bu sorun hayat boyu benimle olacak" diye düşünüyordum. Ancak bunu yenmenin mümkün olduğunu öğrendim. Bu sorun yalnızca strese değil; aldığım alkol, değişen beslenme düzenim, uykum ve kullandığım ilaçlarla da ilgiliydi. Bunları yeniden gözden geçirip kalıcı yenilikler yaptığımda, cinsel isteğimin yerine geldiğini, hatta bunun stresli dönemlerimde benim için motive edici olabildiğini gördüm. Ben bu durumdan tabii ki çok memnunum ama sanırım en çok sevgilim memnun. Çünkü bir süredir kendi kendini tatmin etmek zorunda kaldığını fark ediyordum... Yani cinsel sorununuz varsa, bu yalnızca sizin olmuyor.

Savaş, 30, Sporcu

Her zaman düzenli uyku, beslenme ve antrenman alışkanlığı olan biriyim. Tek eşliliğe inanıyorum ve evden uzak kaldığım zamanlarda eşimi hiç aldatmadım. İki çocuğumuz var. Eşim genel olarak cinsel hayatımızdan memnundu, ben de öyle... Ama bende de eşimde de uzun ayrılıklardan sonra daha fazla istek olacağına, isteksizlik oluyordu. Onda vajinal kuruluk bende ise ereksiyon bozukluğu vardı. Bu tür sorunları konuşmaya alışık insanlar değiliz. O yüzden 10 yıllık evliliğimizde, hep bunun üstünü kapattık. Aramızda bile konuşmadık; sarılıp yattık. Ancak eşim bir gün ağlama krizi geçirdi. Ona karşı cinsel çekim hissetmediğimi düşünüyor, bu yüzden vajinal olarak uyarılmıyor ve çok içerliyormuş. Terapiye gitme fikri her zaman aklındaymış ama teklif edemiyormuş. Açıkçası ben bunu hiç düşünmemiştim. Ama hayatımızın yeniden yoluna girmesi için kabul ettim; birlikte cinsel terapiye başladık.

Uzak olduğumuz zamanlarda birbirimizi çok özlememize rağmen telefonda yalnızca çocukların nasıl olduğundan, okullarından, günlük olaylardan, çevremizden ya da benim kamp günlüğümden söz ediyorduk. Aslında bunun iletişimimiz için bir sorun oluşturduğunu düşünmemiştik. Anne-baba olmakla çok ilgileniyor ama karı-koca hatta sevgili olmakla ilgilenmiyorduk. Aslında bu elimizde değildi. Telefonda yalnızca ikimizi konuştuğumuz dakikalar, görüntülü görüşmeler, açık seçik mesajlaşmalar da olmalıydı... Terapi bunu fark etmemizi sağladı. Arzularımızdan, isteklerimizden, özlemimizden, bizden söz etmeyi unutmamalıydık... Neyse ki bu eksikliği geç olmadan fark ettik; kendimize, ilişkimize ve yatak odamıza rutinimiz dışında da zaman ayırmaya karar verdik. Görüntülü aramalarla erotik duygularımızı harekete geçirmek, şu ana kadar yaptığımız en iyi şeydi. Erken yaşta evlenmiş olmanın verdiği tecrübeyi, yaşlı insanlar gibi karşılamak yerine; gençliğimizin tadını çıkarmaya karar verdik. Üstelik birbirimizi çok özlemeyi avantaj haline getirebildik. Sonuç olarak; düzenli hayatımız devam ediyor ve cinsel hayatımız başlarda biraz çekinsek de oldukça renklendi.

Dünya kick boks şampiyonu **Yeni MMA dövüşçüsü** Turkish Mike Tyson

GÖKHAN SAKİ

“Bizi kimse unutmayacak”

İlk kafes dövüşü maçında rakibini ilk roundda nakavt eden “Turkish Tyson” 30 Aralık’ta ikinci kez ringe çıkıyor. Dünyayı sallayan efsane dövüşçü Gökhan Saki ile buluşup önümüzdeki maçlara baktık.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Kick boksun efsane dövüşçüsü Gökhan Saki, bugüne kadar 100’ü profesyonel yaklaşık 170 maçta dövüştü. Yıllarca kendisinden 20-30 kilo daha ağır, dünyadaki en iyi isimlerle karşı karşıya geldi. Geçtiğimiz Eylül ayında ise 2,5 yıl ara verdikten sonra bu kez UFC’de MMA dövüşçüsü olarak ringlere geri döndü. Dünyadaki en büyük MMA organizasyonu olan UFC’deki ilk maçında Brezilyalı Luis Henrique Silva’yı sol kroşe ile ilk raundda indirdi. Saki, 30 Aralık’ta Khalil Rountree Jr ile karşılacak.
Saki’nin bir basın toplantısında (hafif sıkletler için dedi ama fark etmez) ne dediğini hatırlıyor musunuz?
Her halükarda söyleyeyim; ‘Be ready motherf.ckers!’

Dediğini yapan efsane kick boksu Saki (!) nereye vuracağını iyi biliyor... Hangi karşılaşma olduğunu hatırlamasam da ‘o’ anı unutamıyorum. Rakibi sağ yumruğunu sallıyor (ama hayaller gerçekler dünyası bu), Gökhan eğiliyor. Aradan saniye geçmiyor; Gökhan’ın fırlattığı yumruğa kafa atıyor! O arkadaşa, “Ne oldu dostum, iyi misin?” demeyi çok isterdim. Neyse artık, umarız unutmuştur.

Gökhan Saki, bugünlerde kick boks’un dışında güreşiyor, ağırlık çalışıyor, jiu jitsu yapıyor... En önemlisi de kemeri almaktan başka bir şey düşünmüyor! Saki ile CrossFit Balaban spor salonunda Cenk İldem ile güreş antrenmanı yaptıktan sonra buluştuk.

“Luis Henrique da Silva, benim 2,5 yıldır maç yapmadığımı biliyordu. Hep press yaparak dövüşmek istedi. Maç bir dakikada da bitebilirdi ama yapmadım. Beş dakika sürmesinden memnunum. Dünyaya güreşebildiğimi gösterebildim.”

Luis Henrique da Silva'yı 4 dakika 41 saniye sonra nakavt ettin. İlk kafes dövüşün nasıl geçti?

Bence iyi geçti. Luis, 23 MMA maçı yapmış. Çok büyük bir isim değil ama son beş yıldır maç yaptığı için baya tecrübeliydi. Benim 2,5 yıldır maç yapmadığımı biliyordu. Hep press yaparak dövüşmek istedi. Maç bir dakikada da bitebilirdi ama yapmadım. Beş dakika sürmesinden memnunum. Kendimi deneyebildim. Dünyaya güreşebildiğimi gösterebildim. Teknik olarak başardım ama kondisyona çok çalışmam gerek.

Kick boksta senin için yeni bir şey yok ama MMA farklı. İçinde jiu jitsu var, güreş var... Süresi bile daha uzun. Nasıl hazırlanıyorsun?

Ben kick boksu 23 yıldır yapıyorum zaten; vücudum alışmış ama MMA farklı, evet. Bir gün ağırlık, bir gün güreş yapıyorum... Kombine yapmaya çalışıyorum. Zaten ilk maç için 6-7 ay hazırlandım. Aslında antrenmanlara biraz ara vermem gerekiyor ama kafaya taktım; bir yılda dört maç yapacağım. Kondisyonumu belli bir seviyeye getirmek için sürekli antrenman yapıyorum. Uzun zaman olduğu için de çok istekliyim. Aslına bakarsan, ara vermeyince daha iyi oluyor. Çünkü kendimi bırakmıyorum. Kötü yemek yemeler, geç yatmalar olmuyor. Belli bir gün olduğu için daha disiplinli oluyorum.

2,5 yılın ardından MMA dövüşçüsü olarak geri döndün. Nasıl hissediyorsun?

Yeniden 11 yaşındayım! Kick boksa başladığım zamanki gibi öğrenmeyi çok istiyorum. Kafam da her şeyi alıyor. Mesela bugün Cenk (İldem) ile yarım saat antrenman yaptık. Aslında antrenmandan daha çok konuştuk. Yine de yarım saatte çok şey öğrendim. Çabuk öğreniyorum. Zaten benim için önemli olan defense (savunma). Yoksa güreşi A'dan Z'ye öğrenmesi beş yıl sürer. Birkaç teknik var, sürekli tekrarlıyorum.

Daha ne kadar İstanbul'dasın?

Üç hafta daha... Sonra Miami'ye gideceğim. Yedi hafta da orada antrenman yapıp, Las Vegas'a geçeceğim. Çünkü orada daha ağır sparring partnerleri var. Mesela burada Ertan (Balaban) var, Cenk (İldem) var, Mücahit (Kulak) var ama benim kondisyonumu yükseltmem için ağır sıkletle çalışmam gerekiyor. Çünkü rakipler de ağır. Devamlı hafif partnerlerle antrenman yapsam, ağır biriyle güreşe girdiğimde vücut şok geçirir.

23 yıldır dövüşüyorsun ama kaşın gözün hala yerinde. Düzenli olarak estetiğe gidiyor musun? :)

Yok yok, gitmiyorum. :) Benim boyum, ağır sıklet için küçük; kilom da düşük. Rakiplerim iki metre 115 kilo. “Güçlü olmadığın zaman akıllı olman gerekir” derler. Ben hep akıllı dövüşmeye çalıştım. O yüzden böyle yakışıklıyım.

100 profesyonel maçından 83'ü galibiyet, 59'u nakavt. Daha çok zaferden mi konuşmayı seviyorsun yoksa yenilgiden mi? Yenilgiden hiç hoşlanmadığını biliyorum bu arada...

Ben yenildiğim her maçtan 10 kat daha hızlı geri geldim. Bu yüzden yenildiğim maçı çok konuşurum, evet. Nerede yanlış yaptık, neden yanlış yaptık diye iki üç kez oturur konuşur, sonra da konuyu kapatırız. Yenildiğim maçları pek izlemem. Çünkü biliyorum neden yenildiğimi.

Neden?

Sakatlığım oluyordu; o maça girmemem gerekiyordu ama yine de giriyordum. Mesela kolum sakattı, vuramıyordum... 100 profesyonel maçın sadece 12'sinde yenildim. Yenilgilerimden ders almasaydım buraya kadar gelemezdim.

Gloria'ya neden küstün?

Onun hakkında konuşmak istemiyorum. Gloria is my ex wife. :) (Gloria, benim eski karım)

Peki... Kick boksta dövüşmediğin kimse kalmadı ama yine de sorayım; dövüşmek istediğin biri var mı?

I don't have to prove myself any more... (Artık kendimi ispatlamak zorunda değilim) Herkese karşı dövüştüm. Bazılarını yendim, bazılarına yenildim. Tüm dünyaya bu kilo ve bu boyla ağır sıklette iş yapılabileceğini gösterdim. Her zaman ispatlamak istemiştim...

Hangi dövüşten zevk alıyorsun?

İzleyecek olsam, bence en iyisi kickboks. Neden? Çünkü devamlı action var. Yaklaşsan hakem araya giriyor, yine action. 3 dakika full action. Ama kendim dövüşeceksem; büyüklere karşı yaptığım maçlardan çok zevk alıyorum. Çünkü öyle birini indirdiğin zaman çok zevkli oluyor... Good feeling. (güzel his)

Aklına hangi maç geliyor şu anda?

Paul Slowinski. Polonyalı. Maçtan önce basın toplantısında “Gökhan çok teknik dövüşüyor ama ağır sıkletlerin arasında işi yok” demişti. Kendisi 1.95 ve 115 kilo... Onu 1,5 dakikada indirdim. O zamana kadar nakavt olmamıştı!

Bundan sonraki UFC maçında ne izleyeceğiz?

Daha çabuk yeneceğim. Daha fit olacağım. Daha güzel bir maç olacak. Şu anda zaten herkes bizi konuşuyor ama önümüzdeki maçtan sonra bizi kimse unutmayacak.

Khalil Rountree Jr ile karşılacaksın. Nasıl biri?

O sağ guard ama benim gibi ayakta dövüşüyor.

“Rakiplerim iki metre 115 kilo. ‘Güçlü olmadığın zaman akıllı olman gerekir’ derler. Ben hep akıllı dövüşmeye çalıştım.”

Takma adı: Rebel (Asi)
Yaşı: 34
Boyu: 1.82
Maç sayısı: 100 profesyonel; 83 galibiyet, 59 nakavt
Doğum yeri: Hollanda, Schiedam. (Türkiye ve Hollanda vatandaşı)

BAŞARILARI
2014 Glory World Series Dünya 1'si
2013 Glory World Series Dünya 1'si
2012 Glory World Series Dünya 3'üncüsü
2011 Glory World Series Dünya Şampiyonu
2010 K-1 World Gp Dünya 3'üncüsü
2008 K-1 World Gp Dünya 3'üncüsü
2008 K-1 World GP 2008 Hawaii Şampiyonu
2008 WFCA Super Ağırsiklet Dünya Şampiyonu
2006 K-1 World GP 2006 Amsterdam finalisti
2006 K-1 Türkiye GB 2006 Şampiyonu
2003 Dünya Muay Thai Şampiyonu
2002 Avrupa Muay Thai Şampiyonu
2001 Hollanda Muay Thai Şampiyonu

“Slowinski, maçtan önce “Gökhan çok teknik dövüşüyor ama ağır sıkletlerin arasında işi yok” demişti. Kendisi 1.95 ve 115 kilo... Onu 1,5 dakikada indirdim. O zamana kadar nakavt olmamıştı!”

İşin zor mu?

Tabii zor. Küçük eldivenler... Attığın her yumruk, attığın her tekme risktir. Çok dikkat etmen gerekiyor. Bu seviyede her maç risktir.Bence rakip olarak benim için iyi bir test.

2,5 yıl sonra dövüşmeyi bırakacağım demişsin. Yoksa ben mi yanlış gördüm...

Onun hakkında bir şey diyemezsin. Üç yıl önce de "Hayatta dövüşmeyeceğim" demiştim ama bugün yine full antrenman yapıyorum.

Neden?

Çünkü o zaman bıkmıştım, kızmıştım. Ama bunlar o zamandı, şimdi başka zaman. Organizasyonlar başkaydı, dövüşçülere saygı yoktu. UFC, büyük bir organizasyon. Dövüşçülere daha çok değer veriyorlar.

Bu arada yağ oranın ne?

Yüzde 12 sanırım. 11-12'den aşağı olsam, güçsüz hissediyorum kendimi. Bunun genetik yapıyla ilgisi var.

Türkiye'de mi yaşıyorsun?

Dubai ve Türkiye'deyim. İstediğim gibi... Marco Polo gibiyim, ordan oraya gidiyorum.

Türkçen bu kadar iyi değildi. Nasıl bu kadar geliştirdin?

Çat pat. Git gel git gel öğrendik. Başlarda çok kötüydü. Hatta bir keresinde buradaki ilk maçımdı, ringin içinde mikrofonu vermişlerdi bana... (hahah)

Ne söylemeye çalıştın?

Selamün aleyküm.

Şimdi olsa ne derdin? :)

Şimdi ne diyeceğimizi bilirdik. Ben doğma büyüme Hollandalıyım. Normalde iyi konuşamayanlar, how you say that.. (nasıl deniyor) tercüman alırlardı. Öyle konuşurlardı. Ama ben yanlış yapa yapa öğrendim. Hem güldürdüm insanları hem de öğrendim.

Daha iri olsan daha iyi olur mu?

Ben her zaman böyleydim. Mesela tanıdığım bazı sparring partnerler var; daha büyük olsalar da daha kolay düşüyorlar. Ben hemen hemen her maçta yüzde 100 fittim. Çünkü büyüklere karşı maç yapacağımı biliyordum. Kondisyonum onlardan iki misli daha iyi olması gerekiyordu. Gücün görüntüyle bir alakası yok.

Şu an ne düşünüyorsun?

Hiçbir şey. Tek hedefim kemeri almak. Onun dışında hiçbir işle uğraşmak istemiyorum.

Son söz: Dövüşü sevin ya da sevmeyin; şimdi YouTube'dan Saki'nin bir maçını açıp izleyin. Bu sırada vücudunuzda yüksek aksiyon nedeniyle göz büyümesi, mide bulantısına benzer heyecan artışı, aşırı şaşkınlık nedeniyle yüzde hareket kaybı gibi etkiler görülebilir.
Sizi asıl 30 Aralık'ta göreceğiz!

Gökhan Saki, UFC'deki ikinci rakibiyle 30 Aralık'ta Las Vegas'ta karşılacak. Bu ve bundan sonraki iki maçında da yendiği taktirde kemeri Türkiye'ye getirecek.
O gün dünya sallanacak!
En iyisi ekrana tutunun!

Sonbahar erkeği

Güz aylarının bu şık kombinleriyle ortamı ısıtın; kadınlar geride kalan yaz günlerini aramasın.

Sofistike kadife

LOS ANGELES merkezli Matiere'nin ürettiği geniş belli, fit kesimli, ipek astarlı bronz renk kadife ceketler, sofistike bir tarz sunuyor. Zaten fazla resmi bir imaj sergilemeye gerek yok.

▶ CEKET
MATIERE

YELEK
FILSON

SÜVETER
ALTERNATIVE APPAREL

PANTOLON
TOMMY HILFIGER TAILORED

SAAT
BELL & ROSS

ÇANTA
MICHAEL KORS

ARKA PLAN
POLO RALPH LAUREN

Süet rahatlığı

BAZI ŞEYLER ASLA DEMODE OLMAZ. Mark Nason Los Angeles'ın ürettiği bu süet botlar, hem gündelik bir şıklık sunuyor hem de Air-Cooled hafızalı köpük iç tabanıyla ayaklarınızı gün boyu rahat tutuyor. Kumaş, kanvas ya da kot bir pantolonla birlikte giyebilirsiniz.

▶ AYAKKABI
MARK NASON LOS ANGELES

YELEK
SUTSUPPLY

GÖMLEK
Z ZEGNA

SAAT
OMEGA

ARKA PLAN
Z ZEGNA

Salaş şık, ekose

TALLIA ORANGE'IN bu ekose ceketi, en sevdiğiniz slim-fit kot pantolonunuza kesinlikle çok yakışacak. Fermuarlı cepleri ve tarzıyla uyumlu iç bölmeleri sayesinde salaş ama şık bir imajın nasıl olması gerektiğini özetliyor.

▶ CEKET
TALLIA ORANGE

SÜVETER
BILLY REID

KOT PANTOLON
HUDSON

SAAT
TAG HEUER

AYAKKABI
FLORSHEIM

ARKA PLAN
PENDLETON

OSMAN YAĞMURDERELİ SANAT AKADEMİSİ

DÜŞLEYEBİLİYORSAN GERÇEKLEŞTİREBİLİRSİN!

EĞİTİMLERİMİZ:

TEMEL OYUNCULUK

Oyunculuk Felsefesi
Oyunculuk Teknikleri
Ses,Beden ve Diksiyon
Psikanaliz
Karakter Analizi
Oyuncu Seçmelerine Hazırlık(Audition)
Rol

Sinema ve Tv'de rol yapma yeteneği üzerine açılmış olan kursumuz katılımcıların profesyonel birer aktör ve aktris olmalarını amaçlamaktadır.

KAMERA ÖNÜ VE İLERİ OYUNCULUK

Yüksek Oyunculuk Teknikleri (Fütursuz-Grotesk)
Set Psikolojisi
Kamera Önü Oyunculuk
Star Psikolojisi
Kariyer Planlama
Medya,PR Analizi
Video Çekimi

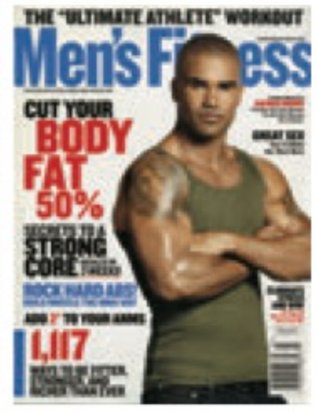
Temel oyunculuk dersi almış tüm oyuncularımız için açılmış olan kursumuz ünlü oyuncuların, yönetmen ve yapımcıların katılımıyla,ülkenin önde gelen birer aktör-aktrisi yapmayı amaçlamaktadır.

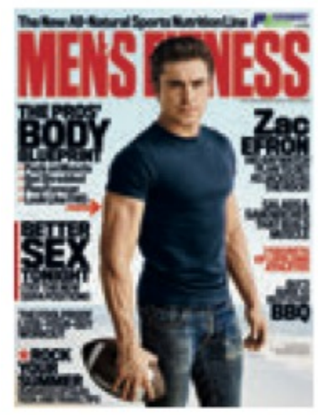
HİLAL SARAL'LA KAMERA ÖNÜ WORKSHOP

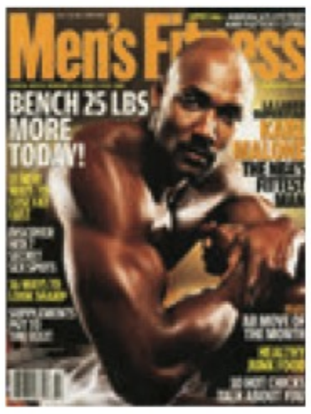
OSMAN YAĞMURDERELİ
SANAT AKADEMİSİ

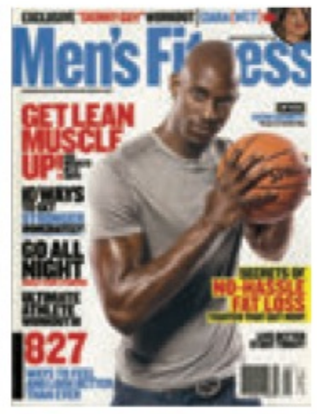
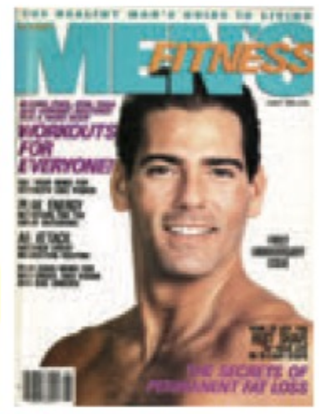
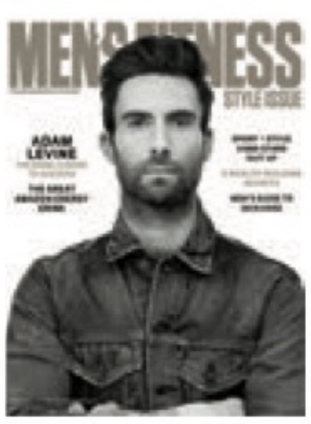
ADRES:
Kore Şehitleri Cad. Şehit Üsteğmen Mehmet Gönenç Sok. No: 11 / Zincirlikuyu
0212 217 13 42- 0212 217 13 43
www.osmanyagmurderelisanat.com•info@osmanyagmurderelisanat.com

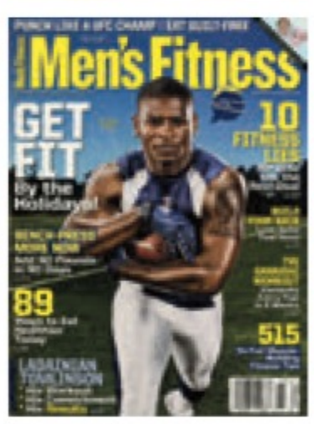
3.0 yida

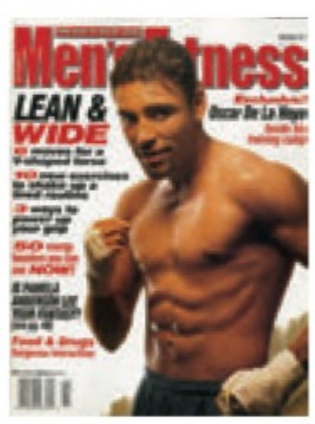
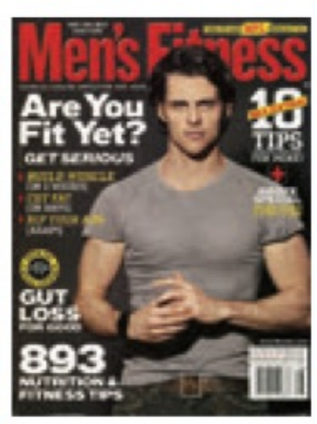


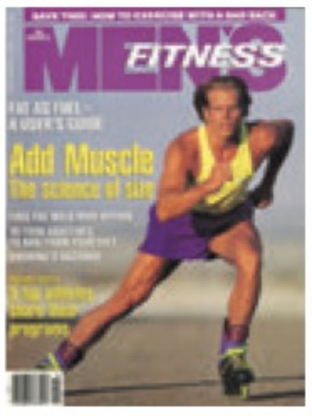


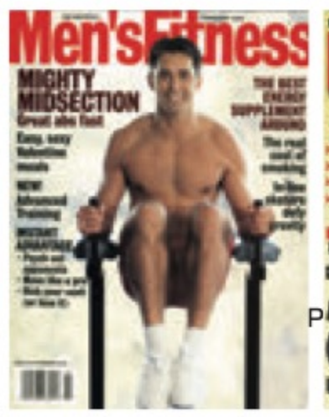








30 kapak

Dergi kapakları evladınız gibidir: Hepsini eşit derecede sevdiğinizi söylersiniz ama gizliden gizliye bazılarını daha çok seversiniz. Biz de Men's Fitness'ın 30'uncu yılı şerefine en sevdiğimiz kapakları seçtik.

1987 yılında

Sports Fitness'ın editörleri, artık sadece fitness'a odaklanacak bir derginin yayınlanması için doğru zamanın geldiğine karar verdi. O dönemde yaşam tarzı ve moda odaklı erkek dergilerinin yanı sıra sadece ağırlık sporuna yönelik dergiler vardı. Yani, aradaki bu koca uçurumu kaldıracak yeni bir köprünün inşa edilmesinin, piyasaya yeni bir kanın dahil edilmesinin vakti gelmişti artık.

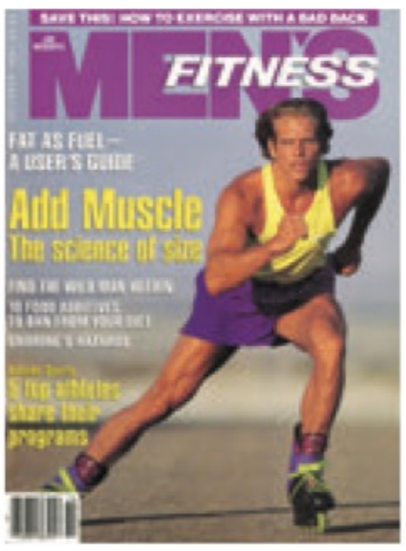
Sports Fitness, o yılın Ağustos ayında tarz ve isim değiştirerek Men's Fitness oldu. Tabii bu durum, yepyeni bir dergicilik tarzının doğmasını sağladı. Aynı yayıncılık yöntemlerini takip eden başka dergilerin ise piyasaya çıkmaya başlaması çok zaman almadı. Bu da Sports Fitness'ın editörlerinin ne kadar doğru bir tercihte bulunduğunu gösteriyordu.

Men's Fitness, 30 yıl boyunca ilk günkü yaklaşımına sadık kaldı. Aktif bir hayatı tercih eden erkeklere beslenme, antrenman, besin takviyesi ve yaşam tarzı konularında kaliteli içerikler sunmaya devam etti. Tabii bu süreçte birçok kez tarz değiştirdi. Nasıl mı? 1987 yılından günümüze kadar yayınlanmış 300'den fazla sayıyı yan yana dizip karşısına geçtiğinizde bunu net bir şekilde görüyorsunuz. Geçmişe baktığımızda dergimizin adının özellikle 'Fitness' kısmının hakkını verdiğini görüyoruz.

Kapaklara gelince... 30 yılda birkaç harika kapak hazırlamayı başarmışız. Bu dosyada en favori 30 kapağımızı sizler için derledik. Bazılarını kapak modelini sevdiğimiz için, bazılarını editöryal düzeni hoşumuza gittiği için, bazılarını da tatlı sevimsizliği ilgimizi çektiği için listeye aldık. Umarız siz de dergimizin geçmişine dair bu görsel yolculuktan bizim kadar keyif alırsınız. Bizler için bu dosyayı hazırlamak büyük bir keyifti. Sizlere de birer Men's Fitness okuru olduğunuz için ayrıca teşekkür ediyoruz. Umarız bir 30 yıl daha fitness yolculuğunuzda yanınızda oluruz.

#30 | Haziran 1988

#29 | Temmuz 1998



#28 | Ekim 1991

#27 | Kasım 1996

#26 DOLPH LUNDGREN

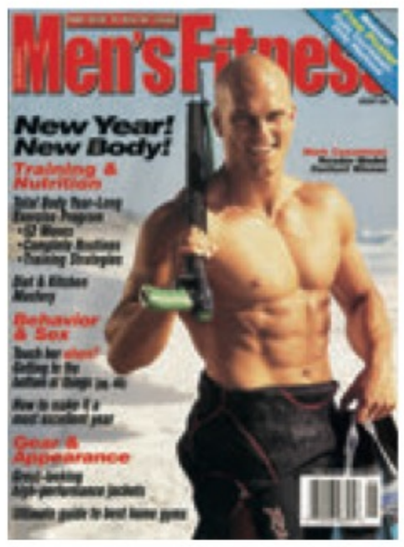
Eylül 1987

Dolph Lundgren, He-Man: Dünyalar Hakimi'nde oynamak için dört ay boyunca formunu geliştirmişti. Billy Idol saç modeliyle boy gösterdiği bu kapağımız son derece ilginç.

#25 | Eylül 1989

#24 | Aralık 2012

#23 | Ekim 2009



#22 | Ocak 1998

#21 | Agustos 1989

#20 | Haziran 2012

#18

TIGER WOODS

Agustos 2007

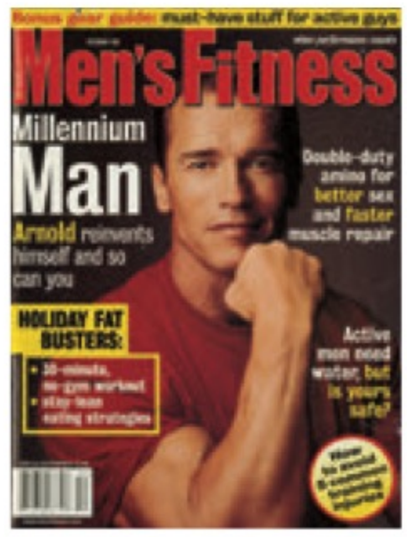
Tiger Woods, o zamanlar dünyanın en iyi golfçüsü olarak kabul ediliyordu. Kapağımız için bu pozu verdikten kısa bir süre sonra baba oldu. Zaman ne kadar çabuk geçiyor.

#19

NORMAN REEDUS

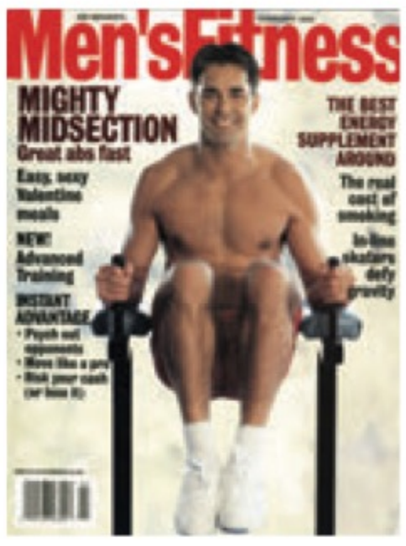
Aralık 2013

#17 | Ekim 1989

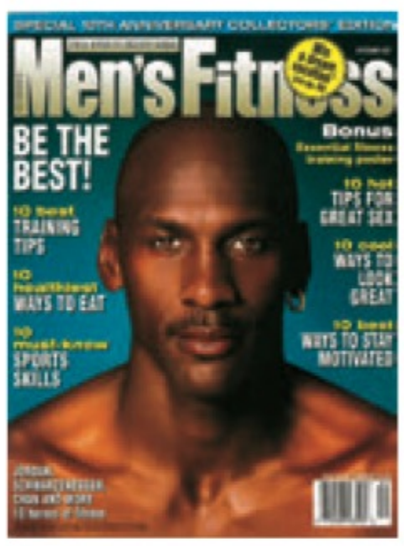


#16 | Aralık 1999

#15 | Mayıs 1994



#14 | Şubat 1995



#13 | Eylül 1997

#12 | Ocak/Şubat 2016

#11 | **MARK WAHLBERG** | Ağustos 2010

Mark Wahlberg tam altı defa dergimize kapak oldu. Onun hemen ardından sıralamada ünlü oyuncu Vin Diesel geliyor. Görünen o ki, 2010 yılında dergimize ilk kez kapak olduğundan beri Walhberg'in hayatında fazla bir şey değişmemiş. Hala çok iyi filmlerde rol alıyor, spor salonunda ağırlık kaldırıyor, bir iş imparatorluğu kuruyor ve zayıf yanlarını güçlendiriyor.

#9 | Aralık/Ocak 2011

#8 | Ekim 1990

#7 | Ekim 2003

#10 | **PAM ANDERSON** | Ekim 1999

Pam Anderson, göğsündeki silikonları aldırdıktan kısa bir süre sonra kapağımız için kamera karşısına geçmişti. Röportajında kalça kemiklerini ve Mick Jagger'ı seksi bulduğunu, zeki erkeklerin abartıldığını ve popo saplantısı olduğunu anlatmıştı.

#6 | Temmuz 1991

#5 | Aralık/Ocak 2010

#4 | Mart 2000

#3 | Aralık 2015

#2 | **VIN DIESEL**

Ocak/Şubat 2017

İLK SAYIMIZ

#1

MICHAEL PARÉ

Ağustos1987

Men's Fitness'ın "Sağlıklı erkekler için yaşam rehberi" sloganıyla çıkan ilk sayısının kapağına *Michael Pare* konuk olmuştu. Sanat ve eski hükümlülerle birlikte spor yapmak hakkında konuşmuştuk. Pare, bugün *1987'deki halinden* fiziken çok daha iyi olduğunu söylüyor.

MF:
İlk sayının kapağında olmak nasıl bir duyguydu?
Michael Pare: Başta biraz çekindim çünkü kaslarıyla anılan bir oyuncu olmak istemiyordum. "Hayır, ben Marlon Brando ya da James Dean olmak istiyorum" diyordum. Düşüncem, sanatçılığıyla anılan biri olmaktı.
Bugünkü halinizle o zamanki halinizi kıyasladığınızda ne görüyorsunuz?
Fiziğim şu anda gerçekten daha iyi! Meditasyon, 35 dakika boks ve 45 dakika direnç antrenmanını arka arkaya yapıp üstüne karın ve kardiyo çalışıyorum. Alkol, uyuşturucu ya da sigara kullanmıyorum. Güzel, temiz bir hayat yaşıyorum.
Hep böyle miydiniz?
Eh, hayır. O zamanlar gençtim ve eğlenmek istiyordum.
Nerede spor yapıyorsunuz?
Los Angeles'ta bir fitness kulübünde. Eski asker ve eski mahkumlarla dolu biraz garip bir yer.
Boksu neden sevdiniz?
Psikolojik bir etkisi var. Kendinizi savunabildiğiniz için insanlar bir süre sonra üzerinizde baskı kuramıyor. Ne olursa olsun sağlam kalacağını bilen bir erkek olarak zihniniz daha iyi çalışıyor.

30 yıldır sakladığınız herhangi bir şey var mı?
Claude Montana deri ceketim. Kocaman, süet omuzları var ve o zamanlar 2 bin 500 dolardı! Artık arada bir kıyafet dolabımda karşıma çıkıyor ve bir süre bakışıyoruz.
Yakın zamanda Johnny Depp ile birlikte oynayacağınız LAbyrinth adlı filmden biraz bahseder misiniz?
Las Vegas'ta cinayet araştırmaları yapan bir polis rolündeyim ve Tupac Shakur cinayetini araştırıyorum. Johnny ise dosyanın tekrar açılmasını istiyor. Çünkü Los Angeles'taki Biggie Smalls cinayetinin bu olayla bir bağlantısı olduğunu düşünüyor.

Göksenin Köksal

DÜŞÜNCELERİ YEŞİLLER BU KEYFİ ALAMAZSINIZ

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Şampiyonluklar, inişler, çıkışlar, başarılar, hayal kırıklıkları, mutluluk, üzüntü... Bunların hepsi spora dahil... Göksenin Köksal, geçtiğimiz günlerde Galatasaray Odeabank Erkek Basketbol takımının yeni kaptanı oldu. Ardından A Millilerin 2019 Dünya Kupası Eleme Grubu maçları için 24 kişilik aday kadrosuna davet edildi.

...Galatasaray Odeabank, Tahincioğlu Basketbol Ligi'nin ikinci hafta maçında Darüşşafaka Basketbol ile karşı karşıya geldi. Sarı kırmızılı takım, ilk sayılarını Hopson'ın turnike basketiyle kaydetti. İlk 10 dakikalık bölümü ise Emir ve Göksenin'in sayılarıyla 26-19 geride kapattı... Volkswagen Arena'da oynanan mücadele, Darüşşafaka'nın galibiyetiyle 69-67 sona erdi...

Galatasaray'ın yeni kaptanı Göksenin Köksal ile son anda kaybettikleri Darüşşafa maçından bir gün sonra, İtalya'ya gitmeden bir gün önce ve 1,5 saatlik bir ter atma idmanından hemen sonra buluştuk.

"Çocukluğumdan beri hayalimdi... Geçen yılki kaptanımız Sinan Güler gittikten sonra, hem Türk oyuncunun az olduğu bir takımda olmanın hem de alt yapıdan çıkmanın verdiği avantajla kaptan oldum. Bu benim için çok büyük bir şey. 26 yaşında böyle büyük bir camiada kaptan olmak gerçekten gurur verici..."

Öncelikle kaptan olduğun için tebrikler... Kaptan olmak ile stres olmak arasında nasıl bir çizgi var?

Kaptan olmanın bende stresi değil, ekstra bir motivasyonu var. Çok şükür, sezona çok iyi başladım.

Sezon nasıl başlarsa öyle gider mi?

İlk hafta yendik ama dün Darüşşafaka karşısında son anda kaybettik. Yeni bir takım olduğumuz için şampiyonluk çok kolay bir şey değil. İnşallah play off'lara kalıp elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağız.

“Basketbol gibi takım sporlarında çabuk toparlanman lazım; hemen olmalı. Yoksa oyunun içine bir daha girmen zor...”

“15 bin kişiye basketbol oynamak, o seyircinin kaptanı olmak, maçlara çıkmak çok keyifli. Dünyaları verseler bu keyfi alamazsınız.”

Basketboldan başka sporlara ilgin var mı?

Ben aslında üç yaşındayken karateye başladım. Sonra basketbol, futbol ve yüzme geldi. Aralarından birini tercih etmem gerekti. Ben de basketbolu tercih ettim. Yüzmede yarışlara katılıyordum. Ama onda bir gelecek olmadığı için istemedim.

Deden Beşiktaş başkanıydı. Sen Galatasaray'ın alt yapısında yetiştin. Neden?

Zaten küçükken Beşiktaş'ın futbol takımına gittim. Sonra abim basketbol oynuyor diye basketbola geçtim. Kültür Koleji'nde basketbol oynuyordum. Kısa bir dönem Beşiktaş, Efes, Ülkerspor'da oynadım ama o zamanlar 10 yaşlarındaydım. Sonra Galatasaray'a geldim. Kimse bilmez ama beni bir dönem yetersiz görüp Galatasaray'dan yolladılar. O zamanlar alt yapıdaydım. Bunu da çok kişi bilmez.

İki yıl önce Eurocup şampiyonu oldunuz... Geçen sezon nasıl geçti?

Çok iyiydi. Bu şampiyonluk, Türk basketbol tarihinin en büyük başarılarından biri. Biz bunu gerçekleştirmeyi başardık. Şimdi yine Eurocup'ta mücadele ediyoruz ama yeni bir takımız ve gerçekten kolay değil.

Bir de EuroBasket 2017 vardı...

O da ayrı güzeldi. İstanbul'da, Türk seyircisinin önünde oynadık. Kendin Türksün, çok büyük bir gurur. Bekleneni veremedik; daha iyi olabilirdi ama yine de iyiydi. Sakatlık yoktu. Gerçekten çok güzel bir yaz dönemi geçirdik.

Peki bu aralar nasıl gidiyor?

Galatasaray gibi seyircili bir kulüpte oynamak çok büyük bir şey. Avrupa'nın en önemli seyircisi... 15 bin kişiye basketbol oynamak, o seyircinin kaptanı olmak, maçlara çıkmak çok keyifli. Dünyaları verseler bu keyfi alamazsınız.

Fenerbahçe taraftarlarını ne yapacağız peki? Seninle çok mu uğraşıyorlar?

Kaç kere açıklama yaptım...

Bir de bana açıkla, ne olur?

Benim onlarla ilgili bir problemim yok. Taraftar gruplarına saygım var. Ama bir kısım taraftar grubu, Galatasaray'ın alt yapısından çıktığım için bana sürekli laf ediyor. Beni çok seven Fenerbahçeliler de var. Çok önemli değil aslında. Sonuçta; ben Galatasaray kaptanıyım, onlar taraftar grubu. Saygı duymak lazım. Saha içinde küfür ediyorlar, saha dışında "Adam gibi adamsın" diyorlar. Dediğim gibi onlar da sadece bir kısmı. Fenerbahçeli olup beni çok sevenler de var. Zaten tanısalar, beni çok severler.

Kazanma, kaybetme derken inişli çıkışlı bir iş yapıyorsun; moralin bozuluyordur. Nasıl motive oluyorsun?

Tabii ki bozuluyor, herkesin bozulur. Kendine sürekli ne kadar iyi olduğunu, nerede olduğunu söylemen gerek. Çünkü çok iyi oyuncu olsan bile 15 bin kişinin önüne çıktığında elin ayağın titreyebilir. Benim titremiyor. Bu, özgüvenle alakalı... Korkmamak lazım. Bazı oyuncular biraz korkak olur. Ben küçüklüğümden beri alt yapıda çok oyuncuyla oynadım. Belki benden daha yeteneklilerdi ama korkaklardı.

Sporda dün diye bir şey var mı?

Hayır, yok. Dün 35 sayı atarsın ama bugün atamazsan; yarın kimse hatırlamaz. Bu yüzden istikrarlı oyuncular büyük oyuncu oluyor. Benim oynadığım en büyük oyuncu Carlos Arroyo. İnanılmaz...

Peki sana Bobby Dixon desem ne dersin?

Çok severim. Bu yaz sakatlığı vardı, bizimle beraber olamadı. Çok düzgün bir karakter, güzel bir dostluğumuz var. Şimdi bir de Türk oldu... Ali Muhammed.

Soyunma odalarında olanlar, bazen orada kalmıyor. Hep çok merak etmişimdir, orada neler oluyor diye...

Kötü oynarsan, koç üzerine çok gelebilir. Çok profesyonel bir hayat olduğu için ona cevap verme ya da saygısızlık gibi bir şey yapmaman lazım. Sonuçta onun amacı seni kendine getirmektir. Özellikle de basketbol gibi takım sporlarında çabuk toparlanman lazım; hemen olmalı. Yoksa oyunun içine bir daha girmen zor. Ama eğer çok önemli bir maçı kazanmışsan, o keyif gerçekten inanılmaz! Mesela biz Eurocup şampiyonu olduk, unutulmazdı. Soyunma odasına geldik. O an Avrupa şampiyonusun... Mükemmeldi.

Six-packlerin mi var yoksa tişörtün bir oyunu mu bu?

Var. Bu benim altı kilo almış halim.

Basketbol dışında fitness yapıyor musun?

Allah'a şükür, ben hayatım boyunca fitness yapmadım. Genetik olarak iyiyim. Beş yıl önce ön çapraz bağım koptu. Bacak çalıştım ama çok değil. Daha çok denge çalışıyorum. Millet inanmıyor; 'İlaç alıyor musun' diye soranlar oluyor. Ben hayatım boyunca üst vücut çalışmadım. Hiçbir şey yapmıyorum.

Şu an kaç kilosun?

105 sanırım. Ben 100 kilonun altına düşünce, karın kaslarım daha çok çıkıyor. Zaten parçalı vücut sevmiyorum...

Neden fitness yapmadığını anlamadım. Bir gün bacak, öbür gün üst vücut çalışmak konusunda ne düşünüyorsun...

Yok. Benim hiç böyle bir şeye ihtiyacım olmadı. O ne demek, onu da bilmiyorum. İstediğini istediğin zaman yap. Benimki genetikle alakalı, estetik duruyor. Abim de çok iridir, babam da... Biraz vücut çalışsam, vücut geliştirenlerden daha iyi olurum.

Ne kadar sıkı antrenman yapıyorsun?

Her gün antrenmanımız var. Ekstra idman yapmaya da çalışıyorum. Özellikle yaz idmanlarını daha çok yapıyorum. Ekstra şut idmanlarım var. Ama gideyim de yüzeyim gibi bir zamanım yok. Şu an zamanım var ama şimdi de seninle beraberiz.

Ne yiyip ne içiyorsun?

Her şeyi yiyorum. Tatlı yemeyeyim diye dikkat etmiyorum. Baklava da yiyorum katmer de... Bak bugün beraber oturduk, makarna da yedim tatlı da... Kendine iyi bakmakla ilgili olan bir şey...

Kendine ne kadar iyi bakıyorsun?

Çok fazla sosyal yaşantım yok. Mesela yarın İtalya'ya gidiyoruz; Avrupa maçı var. Perşembe dönüp İzmir'e gidiyoruz; Karşıyaka maçı var. Cumartesi günü dönüyoruz. Çok yoğun geçiyor. Sporcu olmak, insanların dışarıdan gördüğü gibi kolay bir hayat değil. Ailenle çok fazla vakit geçiremiyorsun. Haftanın belki bir günü idman olmuyor. O da ödül gibi oluyor.

Ailene zaman ayıramıyorsun deyince; geçenlerde nişanlına 100 bin liralık yüzükle evlenme teklif ettin. Erkekler için çıtayı biraz yükseltmiyor musun?

Seviyorum sonuçta... Sekiz yıldır beraberiz...

Kolundaki dövmelerin anlamı ne?

Kurt var, bulut ve silah var... Üzerinde 61 yazıyor. Pusula var. "Aşk onu görene kadar tesadüften ibaretti" yazıyor. Nişanlımın adı ve tarih var. Ama 'Dövmelerini seviyor musun?' diye sor, sevmiyorum. Sildirebilirim ama iz kalıyor. Yaptırdığıma pişmanım.

Saçların uzundu. Neden kestirdin?

Vax sürüyorum, o da beni daraltıyor. Maç arası bir bakıyorum, saçlarım sönmüş oluyor. Zaten saçıma bir şey sürmeyi hiç sevmiyorum. Sinirlendim, kestirdim. Belki uzatırım ama zor...

Çocukluk hayalin gerçek oldu; kaptan oldun. Bundan sonraki hedefin ne?

Galatasaray ile kontratım iki yıl sonra bitiyor. Barcelona'da oynamak istiyorum, inşallah olur. Olmazsa da beş yıl sonra olsun. Olsun da...

Aklıma soracak başka bir şey gelmiyor. Bana söylemediğin bir şey var mı? Varsa kötü olur...

Sana söylemediğim bir şey olamaz.

O zaman hesabı isteyebiliriz...

Son söz: A Milliler, Dünya Kupası'na katılma hakkını elde etmek için 24 Kasım'da Letonya ve 26 Kasım'da Ukrayna ile 2019 Dünya Kupası Eleme Grubu maçlarını oynayacak. A Millilere bol şans ve başarı dileriz.

"26 yaşında böyle büyük bir camiada kaptan olmak gerçekten gurur verici..."

Ütü gerektirmeyen mucizevi gömlekler!

Centilmen stillerin en güçlü temsilcileri arasında yer alan Brooks Brothers, ütü gerektirmeyen gömlekleri ile fark yaratıyor!

Brooks Brothers, modanın oluşumundan bu yana hazır giyimin en önemli parçaları arasında yer alan gömlek modellerini detaylarla özelleştiriyor.

Kullanılan özel kumaşlar, dikiş teknikleri, desen ve modeller hem konfor hem de stil vadediyor. Duruş, renk ve yumuşaklıkta en yüksek standardı sağlayan ve dünyanın en iyi kotonu olarak bilenen supima kotonundan üretiliyor.

Uyumlu çizgilerin esas alındığı Brooks Brothers gömlek modelleri, iç astarı olmayan yumuşak yaka ve düğme iliklenmesini kolaylaştıran manşet detaylarıyla dikkatleri üzerine çekiyor.

Marka, üç farklı kalıp ve dört farklı yaka ile tarzına uygun gömlek arayanları kendine çekiyor. Geleneksel "regular" kalıptan vazgeçemeyenlere "Madison Fit"; "slim" kalıp sevenlere "Regent Fit"; İtalyan tarzı ekstra slim tutkunlarına ise "Milano Fit" modelleriyle ulaşıyor.

Depoyu doldur

Size gün boyu yetecek enerjiyi bu sayfalarda bulacaksınız.
Vazgeçemeyeceğiniz besin deposu tarifler arka arkaya geliyor.

Meksika Usulü Şakşuka

3 PORSİYON

Hazırlama süresi: 15 dak.
Pişirme süresi: 40 dak.

MALZEMELER

1 çorba kaşığı zeytinyağı
3 diş sarımsak, kıyılmış
2 jalapeno biberi, kıyılmış
1 orta boy soğan, doğranmış
1 büyük kırmızı dolmalık biber, ince şeritler halinde dilimlenmiş
1 kutu kabuksuz konserve domates, doğranmış
1/2 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı füme kırmızı biber
1/2 çay kaşığı sarımsak tozu
6 yumurta
1/4 fincan kişniş

HAZIRLANIŞI

1) Fırını önceden 180 derece ısıtın. Döküm bir tavayı da düşük ateşte ısıtıp zeytinyağı ile yağlayın.
2) Sarımsak ve jalapeno biberlerini tavaya alın. Karıştırarak yaklaşık bir dakika pişirin. Soğan ve dolmalık biberleri ekleyin. Karıştırıp üzerini kapatın ve 15 dakika pişirin. Arada karıştırın.
3) Karışıma domatesleri ekleyin. Karıştırın ve üstü açık bir şekilde 10 dakika pişirin.
4) Yumurtaları küçük kaselere kırın. Tavadaki domates harcına eklemeden önce yumurtalar için çukur açın ve tavaya dökün.
5) Tavayı üzeri açık bir şekilde fırına alın ve 8 dakika pişirin.
6) Fırından çıkarıp içine kişniş ekleyin. Sağlıklı ve besleyici bir ekmekle servis edin.

BİR PORSİYONU
KALORİ 260
PROTEİN 15 gr.
YAĞ 14 gr.
KARBONHİDRAT 18 gr.

Tıka basa şeker dolu hazır mısır gevreklerini ve yulaf lapalarını unutun. Bu tarifteki yağsız süt ve yoğurt sayesinde 18 gram protein alacaksınız.

ÜZERİNE SERPİN

Muz dilimleri, kabak çekirdeği, granola, kuru üzüm, doğranmış elma.

Bol Proteinli Akçaağaç ve Esmer Şekerli Yulaf Lapası

4 PORSİYON

Hazırlama süresi: 5 dak.
Pişirme süresi: 5dak.

MALZEMELER

2 su bardağı yulaf ezmesi
1 çay kaşığı tuz
2 yemek kaşığı esmer şeker
4 su bardağı yağsız süt
1 su bardağı yoğurt
8 tatlı kaşığı Akçaağaç şurubu

HAZIRLANIŞI

1) Orta boy bir sos tenceresinde yulaf, tuz, esmer şeker ve sütü karıştırın. Kaynatıp altını kısın ve 5 dakika karıştırarak kıvamı koyulaşana kadar pişirin. Yoğurdu ekleyin ve iyice karıştırın.
2) Lapayı kaselere alın ve her kasenin üzerine 2 tatlı kaşığı Akçaağaç şurubu dökün. Tercihen diğer malzemeleri de ekleyerek servis edin.

BİR PORSİYONU
KALORİ 331
PROTEİN 18 gr.
YAĞ 5 gr.
KARBONHİDRAT 56 gr.
ŞEKER 29 gr.

Vücut Geliştiren Krepler

1 PORSİYON

Hazırlama süresi: 5 dak.
Pişirme süresi: 5 dak.

MALZEMELER

1 tatlı kaşığı avokado yağı spreyi
½ bardak yulaf ezmesi
¾ bardak yumurta beyazı
1 tatlı kaşığı tarçın

ÜZERİNE:

2 yemek kaşığı yoğurt
1 limon, kabuğu rendelenmiş
1 bardak yemiş meyve (böğürtlen, yaban mersini vb.)
3 nane yaprağı

HAZIRLANIŞI

1) Geniş bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. Avokado yağı spreyi ile yağlayın. Başka bir sprey yağ da kullanabilirsiniz.
2) Yulafları, yumurta beyazını ve tarçını mutfak robotuna atın. Yulaflar tamamen öğütülüp hamur kıvamına gelene kadar robottan geçirin. Hamuru tavaya dökün.
3) Krepte kabarcıklar oluşmaya başladığında ve kenarları katılaştığında (yaklaşık 2½ dakika) çevirin. Bir o kadar daha pişirin.
4) Krepin üzerine malzemeleri ekleyip afiyetle yiyin.

BİR PORSİYONU

KALORİ 284
PROTEİN 29 gr.
YAĞ 3 gr.
KARBONHİDRAT 37 gr.
ŞEKER 6 gr.

TOK TUTUYOR

Krep dendiğinde akla aşırı karbonhidrat ve kahvaltı sonrası bastıran uyku gelebilir. Ancak üç malzemeli, protein ve lif deposu bu krepler hem tok tutacak hem de gözünüzü fal taşı gibi açacak.

Bol Proteinli Fıstık Ezmeli Milkshake

3 PORSİYON

Hazırlama süresi: 5 dak.
Pişirme süresi: 25 dak.

MALZEMELER

1/4 fincan doğal fıstık ezmesi, kremsi
2 orta boy muz, dondurulmuş
1-1/2 fincan az yağlı süt ya da badem sütü
1 çorba kaşığı kakao tozu
1/4 tatlı kaşığı vanilya ekstraktı

HAZIRLANIŞI

1) Tüm malzemeleri mutfak robotuna atın ve tamamen akışkan olana kadar öğütün. Gerekirse bir miktar sıvı ekleyin.
2) Üzerine siyah çikolata ya da ceviz parçaları gibi sevdiğiniz malzemeleri serperek servis edin.

BİR PORSİYONU

KALORİ 250
PROTEİN 11 gr.
YAĞ 12 gr.
KARBONHİDRAT 29 gr.

Protein ve sağlıklı yağlar, hem enerji verir hem de egzersiz sonrası açlığınızı bastırır.

Selahattin Dönmez'in yönetiminde

healthy food GUIDE

- ✓ Sağlıklı beslenme rehberi
- ✓ Güvenilir tavsiyeler
- ✓ Diyetisyenlerden son kontrol
- ✓ Objektif yayıncılık anlayışı
- ✓ Sağlıklı tarifler

Yakında Tüm Bayilerde...

Medialink
YAYIN GRUBU

Yaş: 38
Kilo: 100
Kas oranı: Yüzde 7
Yağ oranı: Yüzde 7
Mesleği: Antrenör /
Spor salonu sahibi

ADEM ÜNAL
20 YIL AVANTAJ

20 yıl vücut geliştirme yapıp yarışmaya katıldı; overall'da Türkiye Şampiyonlar Şampiyonu oldu.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

“120 kilo olan gerçek vücut geliştirmeciler var. Onların kanatları gerçekten kapanmıyor. Ama 65 kilo olsa da kollarını açarak yürüyenler var! Çok gülüyorum... Bende de kanat var ama ben öyle yürüyemem. Bence sporcunun alçak gönüllü, disiplinli ve örnek olması gerek. Benim hiçbir zaman yüksek egom olmadı. Hep alçak gönüllüyümdür.”

Adem Ünal, 20 yıl vücut geliştirme yaptı. Geçtiğimiz Eylül ayında ise ilk kez Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası’na katıldı. 38 yaşında ve ikinci kademe antrenör olan Ünal, sahneden Şampiyonlar Şampiyonu olarak ayrıldı. 2 Kasım’da IFBB’de yarışmaya hak kazanan milli sporcu ile antrenmanların arasına röportaj sıkıştırdık. Siz bu röportajı okurken Ünal, IFBB’de yarışıyor ya da çoktan yarışmış olacak.

Eylül ayında Türkiye'de şampiyon oldun. Şimdi dünyada yarışmak için gün sayıyorsun. Yarışmaya başlamak için 20 yıl bekledin ama hızlı yol alıyorsun...

Evet. Kas grupları çalıştıkça daha kaliteli oluyor. Ben 20 yıl vücut geliştirme yaptıktan sonra yarışmaya katıldım. Oturmuş bir vücudum olduğu için hiç zorlanmadım. Benim için avantaj oldu.

Sürekli yarışmadığın için vücudun yorgun değildir. Yarışmaya hazırlanırken hem iyi antrenman hem sıkı diyet yapmak yıpratıcı oluyor...

Evet. Birkaç yıl art arda hazırlansa da yarışmalarda derece alamayan sporcular tanıyorum. Bende öyle olmadı. Spora sekiz yaşında Kung Fu ile başladım. 18 yaşında vücut geliştirmeye yönelip Uzakdoğu sporlarına ara verdim. Askerlikten sonra hayatımda sadece bodybuilding kaldı. Bu zamana kadar yarışmacı yetiştirmiş olsam da yarışmaya fırsatım olmadı. Yarışmak emek istiyor.

Yarışmaya bir ay kaldı. Şu anda diyettesin sanırım. Stres ve yorgunluk durumun nasıl?

Daha tam olarak diyete geçmedim. O yüzden şu anda iyiyim. Karbonhidratı bol bol alıyorum. Yaklaşık 300 gram kadar... 10 gün sonra 200 grama düşüreceğim. İşim o zaman zorlaşmaya başlayacak.

Bodybuilding, irileşme üzerine kurulu bir spor. Bunun sonu yok mu?

Aslında yok. Ancak bu sporu büyümek için değil, sağlıklı olmak için yaptığınızda daha başarılı olursunuz. Eğitilmeyi bilmek gerekiyor. Fazla egolu olmamak lazım. Eğer bir şeyin üzerine çıkmaya çalışırsanız, o size zarar verir. Formunuzu yakalayacaksınız. Mesela ben 100-‘de yarıştım. O kiloda ne kadar iyi olursam benim için o kadar artıdır. 100+ olayım dediğinizde; daha fazla emek vermeniz gerekiyor. Hastalık boyutuna çıkıyor.

“Bu aralar yarışmalardan dolayı stresliyim. Sabahları 45 dakika kardiyo yapıyorum. Öğleden sonra bir gün crunch, bir gün squat çalışıyorum. Akşam normal antrenmanımı yapıyorum. Günde 2,5 saat, haftada 6-7 gün spor yapıyorum. Yarışma dönemleri ağır ve yorucu geçiyor. Akşam eve gittiğimde ailemle vakit geçiriyorum. O yüzden uykuya pek hakim değilim.”

“Spora sekiz yaşında Kung Fu ile başladım. 18 yaşında vücut geliştirmeye yönelip Uzakdoğu sporlarına ara verdim. Askerlikten sonra hayatımda sadece bodybuilding kaldı.”

Yarışmaları bir kenara bırakalım. Günlük hayatta daha fazla kas isteme konusunda ne düşünüyorsun? Üçgen vücut yapayım derken, asimetrik vücut yapanlar görüyoruz...

Vücut yapısı, anatomi ile alakalı. Kiminin vücudu çok orantılı. Gerçekten hazır vücutlar var. Kiminin vücudu ise ne kadar çalışırsan çalış, anatomik olarak şekil almıyor. Ya kolu büyük ya da alt göğüs çok iyi ama üst göğüs yok. “Zayıf olan bölgeyi çalıştırayım, büyük bölgeye yetişsin” deseler, sorun olmayacak. Doğru ve yeterli antrenman yapsalar, eksik bölgeyi tamamlamış olacaklar. Ama öyle olmuyor. “Kolum, göğsüm olsun yeter” diye düşünüyorlar. Kimse bacağa bakmadığı için bacak çalışmıyorlar. Çirkin bir görüntü ortaya çıkıyor. Kendilerine en az 5-6 yıl vermeleri lazım. Bir de sağlıklı beslenmeleri gerekiyor.

Sağlıklı beslenmek demişken; aç kalmak ve çok yemek hakkında ne düşünüyorsun?

Hücreler yıkıma uğruyor. 2,5 saatte bir, azar azar ama devamlı yemek yemek gerekiyor. Bu şekilde büyüme sağlarsınız. Antrenmandan önce karbonhidrat ve protein tüketilmeli. Antrenmanın hemen ardından protein, yarım saat sonra da vücuda karbonhidrat alınmalı. Ben günde 1250 gram et ve bol sebze tüketiyorum. Bunların arasında tavuk, hindi, balık, brokoli, kabak ve enginar gibi yiyecekler var.

Hiç tatlı bir şeylerden bahsetmedik.

Brüksel lahanası tatlıdır. Ben çok severim.

Sana en çok sorulan soru ne?

Kaç ayda sizin gibi olurum?!

Cevabı ne?

Sabır ve emek işi olduğunu sabırla anlatıyoruz. :)

Yine de zamanını, paranısını, emeğini boşa harcayan çok kişi var...

Maalesef evet. Eğer vücut tam etkilendiğinde pes edersen, antrenmanın bir faydasını görmezsin. Ya gelişim durur ya da formunu koruyamazsın. İyi motive olmak, son pump’ları çok iyi yapmak gerekiyor. Son 3-4 tekrardan kaçmamak önemli. Ben 12 tekrardan az set yapmıyorum. Yarışma dönemlerinde 20’ye kadar çıkıyorum. Kası tam olarak yıkıyorum. Zaten gelişme ancak bu şekilde oluyor.

Yarışmalar konusunda önünde uzun yıllar var mı?

IFBB, aldığı yeni bir kararla ülkesinde overall olanlara procard hediye etti. Bu sayede ben de procard sahibiyim. Artık işim daha kolay. Kendime 4-5 yıl verdim. İspanya’da dünya şampiyonu olup Türkiye’yi en iyi şekilde temsil etmek istiyorum.

O halde şimdiden başarılar...

Teşekkür ederim.

“Bir tarafta hard body, bir tarafta fitness var. Biz fitness yaptırıyoruz. Sağlıklı bir şekilde tüm kas gruplarını çalıştırıyoruz. Spora gidenler, kesinlikle ilaç gibi şeyler kullanmasın. Zaten tüm kas gruplarını çalıştırıyorsanız, plaj vücudu dediğimiz fit bir vücuda sahip olursunuz. İyi beslensinler. Protein, amino asit, BCAA ve glutaminler kullanarak zaten iyi bir vücut elde edecekler. Başka şeyler asla kullanmasınlar.”

ARKADAŞLIK BAĞ

LARI

Yıllar geçtikçe arkadaşlarınızla olan iletişiminiz kaçınılmaz olarak kesilir. Yapılan araştırmalara göre bu durum, sağlığınızı da ciddi anlamda etkileyebilir. Belki de zamanla dostlardan kopmak o kadar da kaçınılmaz değildir... Sayfayı çevirdiğinizde işlerinde başarılı olmalarının yanı sıra arkadaşlıklarının bozulmasına müsaade etmeyen bir grubun neler yaptığını ve nasıl forma girdiğini göreceksiniz.

İ

Her erkeğin hayatında, genellikle 30'lu yaşların ortasına denk gelen ve en yakın arkadaşlarıyla ayrı düşmeye başladığını fark ettiği berbat bir an vardır. Bunun ne demek olduğunu biliyorsunuz. Bütün o haftalık buluşmalar artık aylık bile değil; yıllıktır. Birlikte bir şeyler yapma planları sürekli ertelenmeye başlamıştır. İki kere düşünmezsiniz bile. Sonra bir gün birdenbire artık meşgul ve evli birine dönüşürsünüz; arkadaşlarınız da arada bir yörüngeye giren uzak gezegenler gibidir. Evet, ne zaman biri evlense yine bir araya geliniyordur ya da biri Facebook'ta çocuğu olacağını duyurduğunda "içten" bir "Tebrikler!" yorumu yazılıyordur ama aslında herkes partinin bir şekilde çoktan bittiğinin farkındadır.

İşte Jared Cohen ve beş yakın arkadaşı, bu acı gerçek ile 2015'in yılbaşı gecesinde yüzleşti. Ekip bir düğün için Baltimore'da bir araya gelmişti. Aralarından biri damat, diğerleri de sağdıçtı. Grup, düğünden önceki gün biraz enerji atmak için hep birlikte ortalıktan kayboldu.

Hava güneşli ve son derece güzeldi. Biri takım elbiseli altı yakın arkadaş, şehir merkezinde ofis binalarının oluşturduğu labirentte dolaşmaya başladı. Bir süre sonra uzun, dik bir yokuş ile karşı karşıya kaldılar ve 30'lu yaşlarının ortasındaki birbirinden rekabetçi her erkeğin yapacağı şeyi yaptılar: Koşu yarışına başladılar. Tepeye vardıklarında hepsi nefes nefese kalmış ve terlemişti. Gülüyorlardı. Cohen ve arkadaşları Baltimore'da o tepeye vardıklarında, zirveye ulaşmanın ve bir şeyleri başarmanın yüce hissi ile adeta orta yaşlı birer Rocky Balboa'ya dönüşmüş ve sorumluluklarının daha az olduğu, birbirleriyle istedikleri kadar zaman geçirebildikleri günlere, 10 yıl öncesine geri dönmüştü.

O gece altı kafadar birlikte şarap içerken, Cohen o yılki planları arasında "Şimdiye kadarki en iyi fiziğine sahip olmak üzere" spora başlamak olduğundan bahsetti. Yönetim danışmanı olan Decker Walker da kız arkadaşının ona bir fitness DVD seti hediye ettiğini söyleyerek konuya dahil oldu. Bu durum ekibin geri kalanının da ilgisini çekmişti. En sonunda, biraz da sarhoşluğun etkisi ile ertesi gün hep birlikte antrenman yapmaya karar verdiler. Ekip, ertesi sabah 1 Ocak'ta Baltimore'da son derece kalabalık bir spor salonunda bir araya geldi ve Walker'a göre ilk antrenmanları komedi filmi gibi geçmişti. Bir grup akşamdan kalma adam, kollarını ve bacaklarını dengesizce sallayarak ve yüz üstü yere kapaklanmanın eşiğinde eğilip bükülerek garip pozisyonlara giriyorlardı. "Her tarafa dağılmıştık. Çok saçma görünüyorduk" diyor Walker.

Ama aynı zamanda da çok eğleniyorlardı.

Walker, bu plana 90 gün boyunca devam edeceğini söylediğinde Cohen'in aklına bir fikir gelir. "Hep beraber yapalım" der. Grubun geri kalanı bundan o kadar da emin olamaz. 90 gün boyunca her gün antrenman yapmak mı? Kim bunu kaldırabilir ki?

Ama yine de, kimse geri adım atan ilk kişi olmak istemez.

2017 YILINDA ARTIK ARKADAŞLIĞIN NE DERECE ÖNEMLI OLDUĞUNU UNUTMAK ÇOK KOLAY. Hepimizin Facebook'ta yüzlerce, binlerce "arkadaşı" var ve hepimiz eşi benzeri olmayan bir iletişim çağında yaşadığımızı söyleyip duruyoruz. İnsanlar ile iletişim kurmak için artık kimsenin özel bir çaba sarf etmesine gerek yok, değil mi? Facebook'unuzdaki haber akışına göz atıp eski arkadaşlarınızın fotoğraflarına bakabilir ya da yeni politik görüşlerine dair yazılarını okuyabilirsiniz. Bu kadarı yeterli değil mi?

Hayır, yeterli değil. Özellikle de erkekseniz. Maryland Sosyal Bilimler Üniversitesi'nde profesör olan Geoffrey L. Greif, kadınların arkadaşlık ilişkilerini "yüz yüze" olarak tanımlarken erkeklerinkini "omuz omuza" olarak nitelendiriyor. Kadınlar arkadaşlarıyla bir araya geldiğinde karşılıklı oturup konuşmayı rahatlatıcı bulurlar. Erkek arkadaş grupları ise genellikle aynı rahatlığa birlikte bir aktivite yaparak ulaşırlar.

Evet, erkekler birbirlerine dürüstçe hislerini aktarabilir

Soldan: Decker Walker, Jared Cohen ve Jeff McLean.

fakat bu genellikle birlikte bir şey yaptıkları zaman gerçekleşir. Cohen ve arkadaşları Baltimore'da birlikte koştuklarında klasik bir "omuz omuza" davranışı gösterdiler ve aynı şeyle mücadele ederken birbirleri ile iletişim kurma fırsatı buldular. "Erkekler birlikte vakit geçirdiklerinde, oturmak yerine daha hareketli şeyler yapmayı severler" diyor Walker.

Bu omuz omuza davranışı sadece eğlenceden ibaret değil. Araştırmalar hep arkadaşlık kurmanın tam anlamıyla pozitif etkilerinden bahsediyor. Örneğin; yakın bir arkadaşınız ile sürekli görüşmek tıpkı yılda 100 bin dolar kazanıyormuşsunuz gibi bir doyum yaratıyor. Bu arkadaşınız size iki kilometrelik bir mesafede yaşıyorsa, birçok yazar araştırmacıya göre bu çok daha iyi. Çünkü dünyaca ünlü bir mutluluk uzmanı olan Dr. Paul Dolan'a göre, arkadaşlarına yakın yaşayan kişiler diğerlerine nazaran yüzde 25 daha mutlu hissediyor.

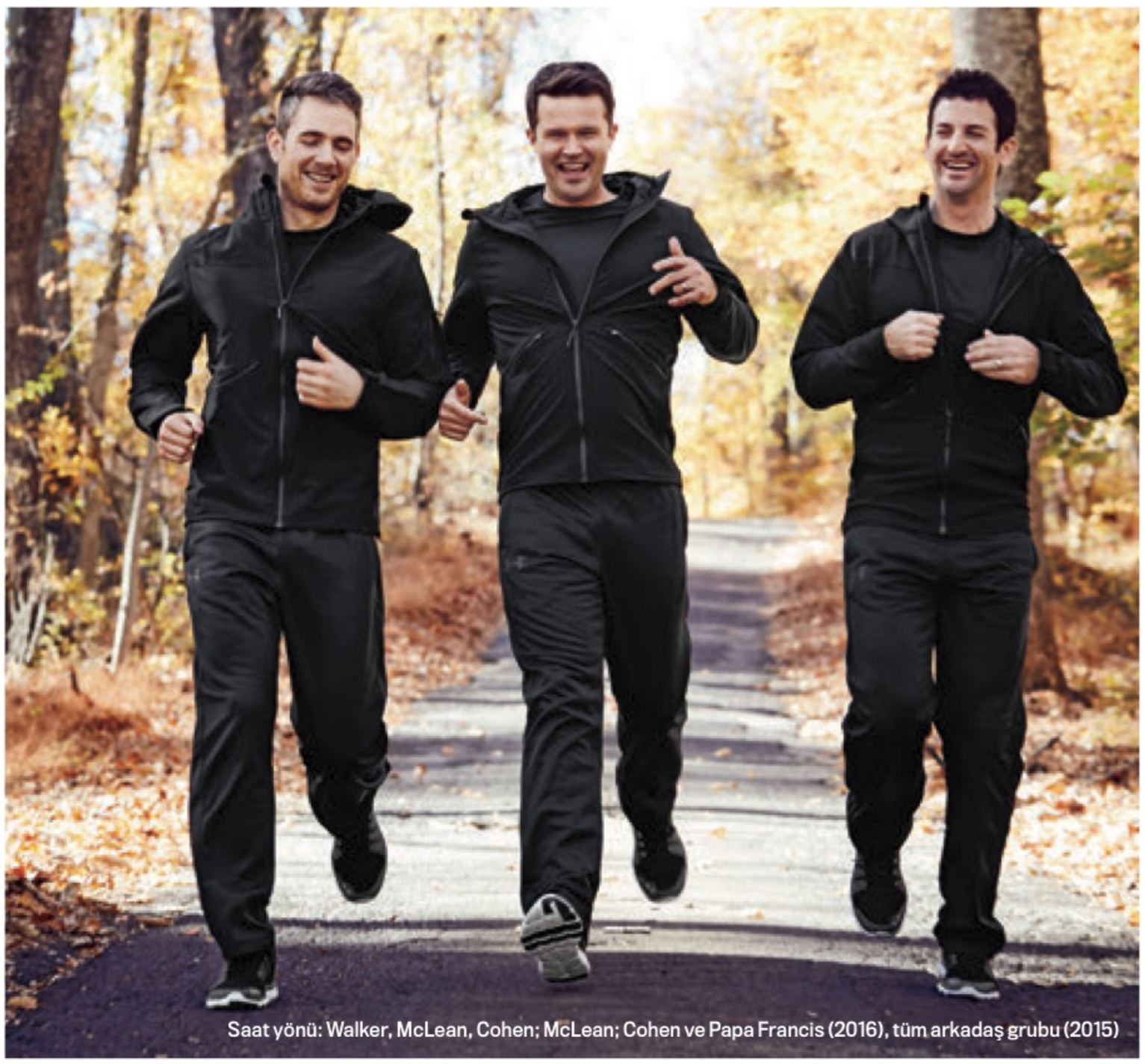
Yakınlarınızda yaşayan birileri olmasa bile yakın bir arkadaşlık kurmak son derece önemli. İsveçli erkekler üzerinde yapılan bir araştırma, arkadaşlık ilişkilerinde bulunmanın kalp krizi riskini azalttığını gösteriyor ve işin ilginç yanı şu ki, romantik ilişkiler böyle bir getiri sağlamıyor. Psikolog Julianne Holt-Lunstad'ın bir araştırmasına göre; az sosyal bağa sahip olmak, kişilerin ani ölüm riskini günde 15 sigara içmek ile aynı oranda yükseltiyor.

Mutluluk ve sağlık üzerine yapılan bu araştırmaların hiçbiri arkadaşlığın bilişsel işlevlerdeki pozitif etkilerinden bahsetmiyor bile. Sosyal ilişkileri iyi kişilerin acı eşiği daha yüksek oluyor ve sorunları çok fazla büyütmüyorlar. Evet bunlar da birer getiri sayılır.

Tüm bunlara rağmen, ne yazık ki erkekler yaşlandıkça arkadaşlık ilişkilerini devam ettirecek yeterli zamanı bulamıyor.

The Pew Araştırma Merkezi son zamanlarda yaptığı çalışmalarda, modern çağda baba olan kişilerin, 1965 yılındaki erkeklere nazaran çocukları ile üç kat daha fazla zaman geçirdiğini ve iki kat daha fazla ev işi yaptığını bulguladı. Kariyer kurmanın zor ve zaman alıcı oluşundan dolayı, erkekler ne yazık ki bir paradoks ile yüz yüzeler: İyi bir baba ve iyi bir eş olmak kaçınılmaz olarak kötü arkadaşlık ilişkileri anlamına geliyor.

İSVEÇLİ ERKEKLER ÜZERİNDE YAPILAN BİR ARAŞTIRMA, ARKADAŞLIK ILIŞKILERINDE BULUNMANIN KALP KRİZİ RİSKİNİ AZALTTIĞINI GÖSTERİYOR. ROMANTİK İLİŞKİLER İSE BÖYLE BİR FAYDA SAĞLAMIYOR.



Saat yönü: Walker, McLean, Cohen; McLean; Cohen ve Papa Francis (2016), tüm arkadaş grubu (2015)

"Zamanını nasıl yönetmesi gerektiğini çözmek, bir erkeğin ve bir çiftin yapması gereken en zor şeydir. 35 yaşında biri, ailesi ile ne zaman vakit geçirecek? Eşine nasıl zaman bulacak? Ne zaman eşi ile birlikte evli olan diğer arkadaşlarını görecek? Ve ne zaman yalnız başına zaman geçirecek? İşten bahsetmiyorum bile. Anlayacağınız; iş ve aile hayatına ağırlık verdiğinizde, 20'li yaşlarınızın sonuna kadar hayatınızda çok önemli bir yerde olan dostlarınıza zaman ayıramıyorsunuz" diyor Grief.

Fakat Cohen ve arkadaşları, birlikte başladıkları antrenman programı ilerledikçe; arkadaşlık, spor ve aile için zaman ayırma uğraşının birbirini sıfırlayan bir denklemden ziyade birbirini destekleyebilecek bir dengeye oturtulabileceğini fark etti.

"Karım bana her zaman, arkadaşlarım ile beraberken daha eğlenceli biri olduğumu söylemiştir. Normalden çok daha hareketli oluyorum. Bu, tıpkı fantastik ya da macera filmlerinde doğru taşları bir araya getirdiğinizde hepsinin ışık saçmaya başlaması gibi bir şey" diyor Cohen'in arkadaşı McLean.

COHEN, ARKADAŞLARI İLE 20'LI YAŞLARININ başında Oxford'da okurken tanışmış. Evet, bu adamları "süper başarılı" insanlar olarak düşünebilirsiniz fakat gençliklerinde onlar da birbirleri ile sürekli boğuşan, arada sıkılıp basketbol oynamaya çıkan, bol bol içen ve sürekli macera arayan klasik delikanlılardı. "Öyle bir gruptuk ki; mesela bir tarlada yürüyorsak, o yürüyüş aramızdan en az iki kişi yarışa tutuşmadan bitmezdi" diyor Cohen.

Sonuçta hepsi ayrı ayrı kariyerler yaratıp, çok farklı alanlarda vahşi iş hayatının mücadelesine atıldılar.

Şu an 35 yaşında olan Cohen, Orta Doğu gençlik kültürü üzerine bir kitap yazdı ve Condoleezza Rice tarafından hükümet adına dış politika yaklaşımları planlayan bir ekibe alındı. Bugün kendi kurduğu Jigsaw adlı bir ekiple, Google'ın ana firması Alphabet Inc.'te şiddet içeren aşırılıklara, ifade özgürlüğüne karşı yapılan saldırılara ve siber şiddete karşı teknolojiler geliştiriyor. Ciddi bir oyun zekasına sahip, şaşırtıcı başarılar elde etmiş eski bir kolej futbolcusu olan Walker ise, bir yönetim danışmanlık şirketinin ortağı. McLean, askeri akademi mezunu ve her ne kadar Cohen'in hayaline göre "Bir gün Wisconsin'in başına geçecek" olsa da; kariyerini şimdilik jet pilotluğuna yönlendirmiş biri. Tam bir işkolik ve entelektüel olan Dov Fox, hayallerinin mesleğine kavuşmuş bir hukuk profesörü. Ekipteki diğerlerine nazaran daha rahat, gezmeyi seven üyesi Alex Pollen ise bir nörolog ve Kaliforniya San Francisco Tıp Okulu'nda asistan profesör olmuş. Peki grubu her zaman maceralara sürükleyen, enerjik adam ne olmuş dersiniz? Deniz komandosu!

Baltimore'da tekrar bir araya gelip, Monaco Otel'in spor salonunda oradan oraya savruldukları güne kadar geçen sürede; tabii ki kariyerleri sebebiyle çok farklı eyaletlere ve ülkelere dağılmak zorunda kalmışlar. Bu sebeple yeni fitness görevlerine başlar başlamaz, her gün konuya dair gelişmeleri birbirlerine Whatsapp'tan haber vermek üzere anlaşırlar.

Rekabet ve alaycılık tabii ki hemen başlar. Gün içinde antrenmanını ilk bitiren Whatsapp grubuna "Kazanacağımı biliyordum tabii ama bu kadar kolay olacağını tahmin etmezdim" benzeri şeyler yazar. Bu bir gelenek haline gelir. Eğer gruptan biri, akşam üstü saatlerine kadar hala antrenmanı hakkında "rapor vermediyse", hemen onunla dalga geçmeye başlarlar: "Nerdesin? Saat 4 oldu. Yoksa pes mi ettin?"

Fakat ne olursa olsun; bu adamlar aslında fitness'ı sadece tek bir amaç için, arkadaşlıklarını korumak için kullanırlar. Grupta birçok farklı konu da konuşulur. Arada birbirlerine çocuklarının fotoğraflarını da gönderirler. Hayatlarına dair detaylar paylaşırlar. Omuz omuza bir şeyler yapmak ile karşılıklı oturup sohbet etmeyi birleştirirler.

ARKADAŞ İLİŞKİLERİNİ BERBAT ETMEMENİN YÖNTEMLERİ

Maryland Üniversitesi Sosyal Çalışmalar Bölümü'nde profesör olan Geoffrey Greif'ten erkekler için birkaç faydalı tavsiye.

Butch ve Sundance: Hollywood'un en orijinal kankaları

Google'a "erkek arkadaşlığı" yazdığınızda hep "Erkekler arkadaşlıkta başarısız mı?" benzeri başlıklı makaleler çıkıyor. Gerçekten başarısız mıyız?

Hayır değiliz. Sadece erkeklerin arkadaşlık anlayışı, kadınlarınkinden farklı. Kadınlar kadar derin fiziksel ifade yöntemlerine sahip olmamamızdan ve kadınlar kadar duygusal olmadığımızı söyleyip duran mitlerden dolayı arkadaşlıklarımızın daha zayıf olduğu düşünülüyor.

Peki erkeklerin arkadaşlıkları nasıldır?

Erkekler bir araya gelmeyi severler ancak bir araya geldiklerine karşılıklı oturup sohbet etmektense birlikte bir şeyler yapmayı tercih ederler. Birlikte bir aktivite yapan erkekler kendilerini daha rahat hisseder. Güzel bir restoranda karşılıklı oturmak yerine futbol oynamayı ya da maça gitmeyi tercih ederler.

Bu tip arkadaşlıklar anlamlı mıdır?

Kesinlikle. Neden olmasın ki? Birlikte bir şeyler yapmak, kişisel bağ kurmanızı sağlar. Birçok erkek, bir aktivite sırasında duygularını anlatırken kendini daha rahat hisseder. Hem konuşup hem oyun oynamak işten bile değildir.

Günümüzde erkekler ev işleri ve çocuk bakımına, eskiden erkeklerin harcadığından daha fazla zaman harcıyor. Bunun arkadaşlıkları öldürdüğünü düşünüyor musunuz?

20'li yaşlarınızın sonlarında ya da 30'lu yaşlarınızın başında genellikle bir eş bulmuş, çocuk sahibi olmuş ya da kariyer yapmaya odaklanmışsınızdır. Bu da arkadaşlarınıza eskisi kadar zaman ayıramamanıza sebep olur -ki bu kaçınılmazdır.

Eski jenerasyonlarda erkekler kendilerine daha fazla zaman ayırma fırsatı bulabiliyor, bara gidip arkadaşları ile bira içebiliyordu. Evde yemek yapmak ve çocuklara bakmak sadece kadınlara kalıyordu. Artık böyle bir toplumda yaşamıyoruz. Erkekler daha az alkol tüketiyor, ev işlerinde ve çocuk bakımında sorumluluk alıyorlar. Ayrıca artık kadınlar da kocalarına "8.00'de arkadaşlarım ile buluşacağım. Evde olman gerekiyor" diyebiliyor. Sosyal dünyamız çok değişti.

Bir barda oturup içmenin haricinde, erkekler arkadaşlıklarını devam ettirmek için birlikte ne gibi aktiviteler yapabilir?

Erkekler genelde kendileri kadar maskülen erkekler ile vakit geçirmek isterler. Yapmanız gereken tek şey hepinizin keyif alacağı bir etkinlik bulmak. Bu bir numaralı kuraldır. İki numaralı kural ise; asla insanların size ulaşmasını beklemeyin. Evde oturup "Niye arkadaşlarım beni aramıyor?" demeyin. Önce siz aramayı bilin.

Okuldan mezun olduklarından beri bu kadar çok konuşmamışlardır.

Herkes yarışa ayak uyduramasa da vücutlarının fitliği de gelişir. Deniz komandosu hiç başlamaz bile. Uzaktan izlemeyi tercih eder. Fakat zaten gruptaki diğer herkes aralarında en iyi fiziğe onun sahip olduğu konusunda hemfikirdir. Pollen de ilk hafta bırakır. "Bir bilim insanı olarak şunu çok iyi biliyorum ki; her deneyin bir kontrol grubu olmalı" der. Ocak ayının ortalarında Cohen İsviçre'deki Dünya Ekonomi Forumu'na katılacağı ve Davos'ta spor salonuna erişimi olmayan bir yerde kalacağı için geri kalmaktan korkar fakat bir şekilde adapte olur. Seyahati sırasında vücut ağırlığı egzersizleri, plank ve şınav çalışır. Bir hafta sonra Cohen ve Pollen Antarktika'ya bir seyahate çıkar. Tierra del Fuego'dan çıktıkları deniz yolculuğu sırasında, gemileri Drake Boğazı'nda dev dalgalara maruz kalır ve Cohen deniz tutmasıyla mücadele etmek zorunda kalır. Günler süren rahatsızlığından dolayı fitness yarışlarında pes edecek midir? Tabii ki, hayır! Cohen ve Pollen geminin küçük spor salonuna inip ağırlık kaldırır, 500 metrelik koşular yapar ve kürek çeker. "O günden sonra, spora 365 gün devam edebileceğimi fark ettim" diyor Cohen.

"ARKADAŞLARIMLA BERABERKEN ÇOK DAHA ENERJİK HİSSEDİYORUM. TIPKI FANTASTİK FİLMLERDE DOĞRU TAŞLARI BİR ARAYA GETİRDİĞİNİZDE HEPSİNİN IŞIK SAÇMAYA BAŞLAMASI GİBİ BİR ŞEY BU."

90'INCI GÜNE ULAŞTIKLARINDA Cohen, Walker, McLean ve Fox harika bir antrenman çizelgesi izlemişlerdir ve Walker hepsine Atlas'ın vücut geliştiriciler gibi poz verdiği birer kupa gönderir. Fakat her şey burada bitmez. Her gün antrenman yapmak ve sohbet etmek bu arkadaş grubunun artık gündelik bir alışkanlığı haline gelmiştir ve tüm yıl boyunca devam eder.

Fakat hayatın iniş ve çıkışları da devam etmektedir. Bir süre sonra Cohen'e hafif derecede Laym hastalığı teşhisi konulur. Cohen hastalığın en iyi şekilde üstesinden gelir ve son derece yüksek efor gerektiren koşu bandı egzersizleri ile hastalığın zorlayıcı semptomlarını bastırır. McLean'in ikinci çocuğu dünyaya gelir. Ancak hastanede geçen günlerde bile dinlenme odasında burpee egzersizleri yapmıştır. Walker iş seyahatleri dolayısıyla Tokyo'ya bile gitse, oteline girer girmez yaptığı şey egzersiz yapmaktır. Fox, Eylül ayının sonlarına doğru mücadeleyi bırakır. Tek başına baba olmak kolay değildir. Arkadaşlarının yanına gider ve çok üzgün bir şekilde "Ben daha fazla devam edemeyeceğim" der.

Fakat yaptıkları şeyin faydaları herkes için kesindir. McLean bunu açıkça dile getirir: "Onlarla her gün konuşmaya başladığımdan beri daha mutluyum."

Her şeyin sonunda, Cohen, Walker ve McLean 365 günlük hedeflerini tamamladığında, onlara gelecek 31 Aralık'ta nasıl bir mücadeleye başlayacaklarını sordum. Cohen cevap olarak, bu tarz aktivitelerin erkeklerin arkadaşlıklarını korumada ne kadar etkili olduğunu uzun uzun anlatan cümleler kurdu ve "Tek ihtiyacınız olan şey; bir akıllı telefon ve biraz disiplin" diyerek konuyu kapattı.

Fakat ben Cohen ve arkadaşlarının bundan sonra iletişimlerini nasıl koruyacaklarını merak ediyordum.

Cohen bir süre duraksadı ve ardından beklediğim cevabı verdi: "Böyle bir şeyi 365 gün boyunca devam ettirdikten sonra nasıl bırakabilirsiniz ki? Ben aynı şekilde devam etmeyi düşünüyorum. Günümü sonlandırmanın en güzel yöntemi bu."

Alflorex ile özgürlüğü seçin!

ABD, İngiltere ve İrlanda'dan sonra, fonksiyonel sindirim sistemi şikayetlerinde kullanılan Alflorex Türkiye'de de kullanıma sunuldu.

Sindirim sistemi şikayetlerinde sıkça görülen, ishal, kabızlık, gaz, karın bölgesinde belirgin şişkinlik ve ağrı gibi semptomların giderilmesine destek olan Alflorex, Avrupa'da çeşitli ödüllere sahip olup, ABD'li gastroenterologların en fazla tercih ettiği probiyotiktir. Sindirim sistemi şikayetleri bulunan hastaların yaşam kalitesini arttırmak için kullanılan ürün, düzenli kullanımda, sindirim sistemini düzenlemede, bağırsak mikrobiyotasını düzenlenmesinde yardımcı olmaktadır.

Esma Sultan Yalısı'nda gerçekleştirilen toplantıda, alanında Türkiye'nin önde gelen hekimlerinden Prof. Dr. Ener Çağrı Dinleyici ve Prof. Dr. Dinç Dinçer, probiyotiklerin insan vücuduna olan olumlu etkilerini ve yurt dışında mikrobiyota üzerine yapılan bilimsel çalışmaları katılımcılara anlattılar. İngiltere ve Fransa'dan hemen sonra Avrupa'nın birçok ülkesinden önce Türkiye'de piyasaya çıkan Alflorex'in tanıtım toplantısının moderatörlüğünü tiyatro sanatçısı Ceyda Düvenci yaptı. Ayrıca, sanatçı Sunay Akın 'Özgürlüğü Seçin' sloganıyla hazırladığı özel gösterisiyle toplantıya renk kattı.

Alflorex'in tanıtımı, İstanbul'un yanı sıra Türkiye'nin farklı illerinden gelen 300'e yakın eczacının katılımı ve tiyatro sanatçısı Ceyda Düvenci ve Sunay Akın'ın sunumları ile Esma Sultan Yalısı'nda yapıldı.

> Düzenli kullanımda, sindirim sistemini ve bağırsak mikrobiyotasını düzenlemeye yardımcı olmaktadır.

The Bloom Out!

TÜRKİYE'NİN ilk outdoor spor festivali The Bloom Out, geçtiğimiz ay gerçekleştirildi. İkincisi ise Mayıs'ta!

Uzunetap tarafından düzenlenen 'Alaçatı'nın spora uyanış çağrısı' The Bloom Out Alaçatı, 6-8 Ekim'de yapıldı. Yüzlerce kişi; 15 farklı sporu deneyimleme şansı bularak; yarış, workshop, konser ve özel gösterilerle dolu dolu üç gün geçirdi. Festivalde, koşudan bisiklete, triatlondan duatlona, yüzme ve dalıştan windsurf'e farklı aktiviteler gerçekleştirildi.

Eğer The Bloom Out Alaçatı'yı kaçırdıysanız, Kapadokya'yı kaçırmayın. The Bloom Out Cappadocia'da koşu, bisiklet, trekking, orienteering, gece koşuları, yoga, binicilik ve dağcılığın yanı sıra daha birçok aktivite sizi bekliyor olacak. 10-13 Mayıs için plan yapmayın; Kapadokya'ya gidiyorsunuz!

Plaj partileri out! Aquasport Park in!

PLAJ PARTİLERİ de bir yere kadar... Can yeleklerini giyin; atlıyoruz!

Aquasport Park; İbiza, Karayip, Mayorka, Kanarya Adaları ve Bahama sahillerinden sonra şimdi de Antalya Belek'te yerini aldı! Denizin ortasına kurulan Aquasport Park modülü, "Deniz Benim Oyun Alanım" mottosuyla sınırsız eğlence, oyun ve deniz sporlarını bir araya getiriyor. Deniz, güneş ve kumsal konseptini; spor, aksiyon ve eğlenceyle birleştiren Aquasport Park, plaj partilerinin yerini alarak adrenalin dolu bir tatil sunuyor. Aquasport Park, Türkiye'de ilk olarak Antalya Belek'te bulunan gözde tatil oteli Port Nature Luxury Resort plajında yerini aldı.

Aquasport Park modülünün küçük havuz dairelerinin üzerinden atlayacak, salıncakta sallanacak ya da tırmanacaksınız. Vücut ağırlığınızı kullanarak geçiş yapıp, deniz üstü kaydırağından kendinizi sulara bırakacaksınız. Cankurtaran eğitmenlerin gözetiminde, güvenli, keyifli ve adrenalin dolu dakikalar geçireceksiniz.

Tek bir şartımız var; o da can yeleklerini giymek!

Bülten

Su içmek artık daha kolay

Su içmek sizin için kolay olmayabilir. Eğer öyleyse, Freşa'yı deneyin. Türkiye'nin ilk aromalı ve doğal mineralli suyu Bio Life, su içmeyi kolaylaştırıyor. Antioksidanlı Bio Life Kırmızı; çilek ve kivinin doğal mineralli suyla birleşmesinden oluşuyor. Tam bir C vitamini kaynağı olan ürün, yapay madde içermiyor. Hem susuzluğunuzu giderebilir hem de ihtiyacınız olan mineralleri alabilirsiniz.

Brooks Brothers'a şimdiden mutlu yıllar!

Amerika'nın en eski giyim markası Brooks Brothers, dönüm noktası olan 200'üncü yaşını 2018'de kutlayacak. Yılın tamamına yayılan etkinlikler ile yapılacak kutlama, markanın imzasını yansıtacak. Etkinlikler, Ocak ayında Floransa'daki Erkek Moda Haftası Pitti Immagine Uomo 93'te başlayacak. Öncelikle 10 Ocak'ta tarihi Palazzo Vecchio'daki Salone dei Cinquecento salonunda moda şovu gerçekleştirilecek. Ardından Palazzo Vecchio, Brooks Brothers'ın marka geçmişine ait arşivine ev sahipliği yapacak. Bu özel sergi 11-14 Ocak'ta ziyaretçilere açılacak.

Tanıştıralım; All Terrain

UltraBoost ailesinin yeni üyesi; yağmur, dolu, karanlık ya da soğuk her hava koşulunda koşucuları cesaretlendiriyor. Entegre kafes sayesinde koşu sırasında destek verirken, taban kemeri sayesinde yorgunluk hissi yaşatmıyor. Koşmamak için bahane arıyorsanız; üzgünüz, All Terrain modeli onları yok etti.

Mucsle Up Performance halteri sahneye taşıdı

Muscle Up Performance, Türkiye'de ilk kez yapılan spor festivali SweatFest kapsamında, Efsaneler Halter Yarışması düzenledi. Türkiye'de CrossFit'in gelişmesi için önemli yatırımlar yapan marka, CrossFit'i halter ile harmanlayarak bir ilke imza attı. Yarışmada, CrossFit sporcuları ilk kez; Olimpiyat, Avrupa ve Dünya Şampiyonası seviyesinde Türkiye'yi başarıyla temsil eden halter sporcularıyla rekor kaldırış denemeleri yaptı. Yarışmanın jüriliğini; Türk halteri dendiğinde akla ilk gelen isimlerden; Taner Sağır, Daniyar İsmayilov ve Sedat Artuç üstlendi.

Meksika mı? Hemen şurası!

Yarın bir bilet alıp; taco, quesadilla, enchilada ya da ceviche yemeğe Meksika'ya gidecek değilsiniz herhalde! Gerçek Meksika yemeklerini tatmanız için size Taksim'de bulunan Los Altos'a gitmenizi öneriyoruz. Yerel Meksika yemekleri, tacolar, soslar, orijinal Meksika unu (masa harina) ile hazırlanan tortilla ekmekleri ve tabii ki harika kokteyller... Ne zaman gitsek diye düşünüyorsanız; salı gününü öneriyoruz. "Taco Tuesday"de bir margarita ve sınırsız taco deneme imkanınız var.

Saçlara yeni şekil

Axe; wax, jöle ve sprey jöleden oluşan yeni saç serisi ile özgürlük vaadediyor. Signature, Urban ve Adrenaline'den oluşan AXE serisi, uzun süre kalıcı ve keskin hatlı saçlar tercih eden erkekler için ideal. Adrenaline wax ve jöle stil sahibi erkeklere yepyeni bir saç şekillendirme deneyimi yaşatıyor. Senin olayın ne?

Yüksek protein sıfır laktoz

Sağlıklı atıştırmalık bir şeyler mi bakıyorsunuz? Pınar Protein Yoğurt, tam olarak bunun için geliştirildi. Bu yeni ürün, herhangi bir protein ilavesi olmadan sütteki doğal proteinin konsantre edilmesiyle elde edildi. Yüksek protein ve düşük yağ içermesinin yanı sıra laktozsuz olma özelliği taşıyor. Sade ve muzlu yulaflı olmak üzere iki çeşidi bulunuyor. Buzdolabınızda yer açın.

En şık siz olun

Şık olmak için yorulmanıza gerek yok. Erkek modasının öncü markası AVVA, sonbahar-kış sezonunda dünya trendlerini önünüze seriyor. Tiftik kaplamalar, ekose ve kamuflaj desenler, geometrik gömlekler, çizgili trikolar... AVVA'nın yeni koleksiyonu, doğadan ilham alan renkleri ve şehrin modern çizgilerini buluşturan tasarımlarıyla dikkat çekiyor. Ofiste, davette ya da sokakta fark etmez; AVVA tasarımlarıyla en şık siz olun.

Sakalınız var, bakın

Geçmişte kimi zaman gücü simgeleyen kimi zamansa uğruna vergi verilen sakal, günüzümün de önemli trendlerinden biri. Türkiye'de erkeklerin yaklaşık yüzde 25'i sakal bırakmayı tercih ediyor. Ancak sakal bırakmak yetmiyor; bakım yapmak da gerekiyor. Eğer sakalınız varsa; Sakal Baba markasını bir düşünün. Özel standıyla set halinde sunulan bakım yağı, yüzde 100 doğal sabun ile ceviz ağacından yapılan tarak, günlük sakal bakım ihtiyacınızı karşılayacak. Ürünlere SakalBaba.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu sezon da sizi tamamlıyor

Hem formal hem casual kombinlerinizi bu sezon Damat ayakkabılar tamamlıyor. Birinci sınıf deri ve el işçiliğiyle üretilen tasarım ayakkabılar, kösele taban ve ultra hafif! Damat mağazasına girmişken, dayanıklı camları ve farklı kayış seçenekleriyle kol saati koleksiyonuna bakmayı unutmayın.

ANTALYA, GLORIA IRONMAN 70.3 TURKEY İÇİN BİNLERCE SPORCUYA VE SPOR SEVERE EV SAHİPLİĞİ YAPTI

Antalya'da üçüncü kez düzenlenen Gloria Ironman 70.3 Turkey yarışının başlangıcı gibi finali de görkemli oldu. Yarışlarda erkekler kategorisinde birinciliği Güney Afrikalı triatlet Jeren Seegers alırken, bayanlar kategorisinde ise Belçikalı triatlet Sara Van der Wel ismi ilk sıraya ismini yazdırdı.

Sırasıyla yüzme bisiklet ve koşudan oluşan üç farklı branşın aynı yarış içerisinde, yaklaşık 40 yıldan bu yana yapıldığı Ironman yarışlarının Türkiye ayağı, bu sene üçüncü kez Antalya Belek'te gerçekleştirildi. Bu yılki yarış, Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak'ın Gloria Serenity Resort'ün sahilinden verdiği startla başladı.

Osman Aşkın Bak yarışın başlangıcında yaptığı konuşmada, 1.375 sporcunun katıldığı Gloria Ironman 70.3 Turkey yarışının Antalya'ya heyecan kattığını belirterek, üç yıldır yapılan yarışmanın her yıl geliştiğini ifade etti. Bakanlık olarak bu organizasyona destek verdiklerini dile getiren Bakan Bak, "Okçuluk, golf, futbol, basketbol gibi pek çok organizasyonu Antalya'da gerçekleştiriyoruz. Türkiye yaptığı uluslararası organizasyonlarla spor alanındaki gelişmesini devam ettiriyor. Gloria Ironman'de bunlardan biri. Böylesi etkileyici bir yarışın Türkiye'ye gelmesine vesile olduğu için Gloria Ailesi'ne teşekkür ederim" dedi.

Yarışa ilk olarak, rahatsızlığı bulunan 14 yaşındaki oğlu Rio'yu kano ile çekerek yarışan Nicholas Watson başladı. Watson'ın ardından, profesyonel erkek ve kadın yarışmacılar denize girmesiyle yarış devam etti. Sporcular Gloria Serenity Resort plajında gerçekleşen 1,9 kilometrelik yüzme etabının ardından, EXPO Fuar Alanı içerisinden de geçen 90 kilometrelik bisiklet etabı ile yarışa devam ettiler. Gloria Hotels & Resorts'ün Golf sahalarının içinde yarışın 21 kilometrelik koşu etabını gerçekleştiren sporcular, yarışı Gloria Sports Arena'da sonlandırdılar.

Gloria Ironman 70.3 Turkey'de erkekler katagorisinde birinciliği, 4 saat 6 dakika 52 saniyelik derecesiyle Güney Afrikalı sporcu Jeren Seegers elde ederken, ikinciliği 4 saat 9 dakika 5 saniyelik derecesiyle Rus sporcu Sergey Khazov, üçüncülüğü ise 4 saat 9 dakika 29 saniden oluşan dereceyle yine Rusya'dan Eger Vinogradau elde etti.

Yarışın bayanlar katagorisinde ise birinciliği 4 saat 25 dakika 31 saniyelik dereceyle Belçikalı sporcu Sara Van der Well göğüslerken, yarışın ikinciliğini 4 saat 34 dakika 41 saniyelik derecesiyle Rus sporcu Arina Sgulgina, üçüncülüğü ise 4 saat 42 dakika 49 saniyede oluşan derecesiyle İngiliz sporcu Kerry Mcgawley elde etti.

Yarışmada ilk üçe giren erkek Ironman'ler ödülünü Antalya Valisi Münir Karaoğlu'nun elinden alırken, yarışmada ilk üçe giren bayan Ironman'lerin ödüllerini ise Güney Afrikalı Olimpiyat Yüzme Dünya Şampiyonu Chad le Clos verdi.

Bu yılki Ironman yarışına 55 ülkeden 1.375 sporcu ve 100 takım katıldı. Bunun yanında Gloria Ironman 70.3 Turkey'de birçok işadamı ve CEO da yarıştı.

Yarışta, Nuri Özaltın takımı olarak; Nevşin Mengü, Milli Sporcularımız Bahar Saygılı ve Ediz Yıldırımer de mücadele etti. Yine İran'ın ilk bayan Ironman'ı olan Shirin Gerami de yarışta mücadele eden bir diğer isim oldu.

Yarışa en çok ilgi gösteren ülkeler arasında Türkiye, Rusya, Ukrayna, İngiltere, Almanya ve İsviçre yer aldı. 76 yaşından 18 yaşına kadar farklı yaş dilimlerindeki sporcuların mücadelesine sahne olan Gloria Ironman 70.3 Turkey'e Türk sayısı istikrarlı şekilde her yıl artarken, yabancı sporculardaki artış geçen seneye oranla %50 artış gösterdi. Bu yılki triatletlerin yüzde 40'ını Türk'ler oluştururken, yüzde 60'lık diliminde ise yabancılar yer aldı.

Bugün dünyanın 55 ülkesindeki 100'ün üzerinde şehirde düzenlenen Ironman yarışları, düzenlendiği ülkenin ekonomisine ve turizmine de önemli bir katma değer sağlıyor. Otel ücretleri, alışveriş ve diğer harcamalarla birlikte, Ironman organizasyonlarının yapıldığı her bir şehire 4 milyon dolar civarında ekonomik katkı sağlıyor.

VÜCUT REHBERİ

Minimum günde maksimum güçlen

30 GÜNDE YORMADAN KAS YAPAN VÜCUT PLANINIZ

NASIL YAPILIR

Küme antrenmanları, 1970'li yıllarda ABD'li ağırlık antrenörü Carl Miller tarafından kitlelere sevdirildi. Bu antrenmanlar, yorucu ağırlık egzersizlerini daha kısa ve kolay uygulanabilir, kuvvet kazandırıcı periyotlara ayırıyor.

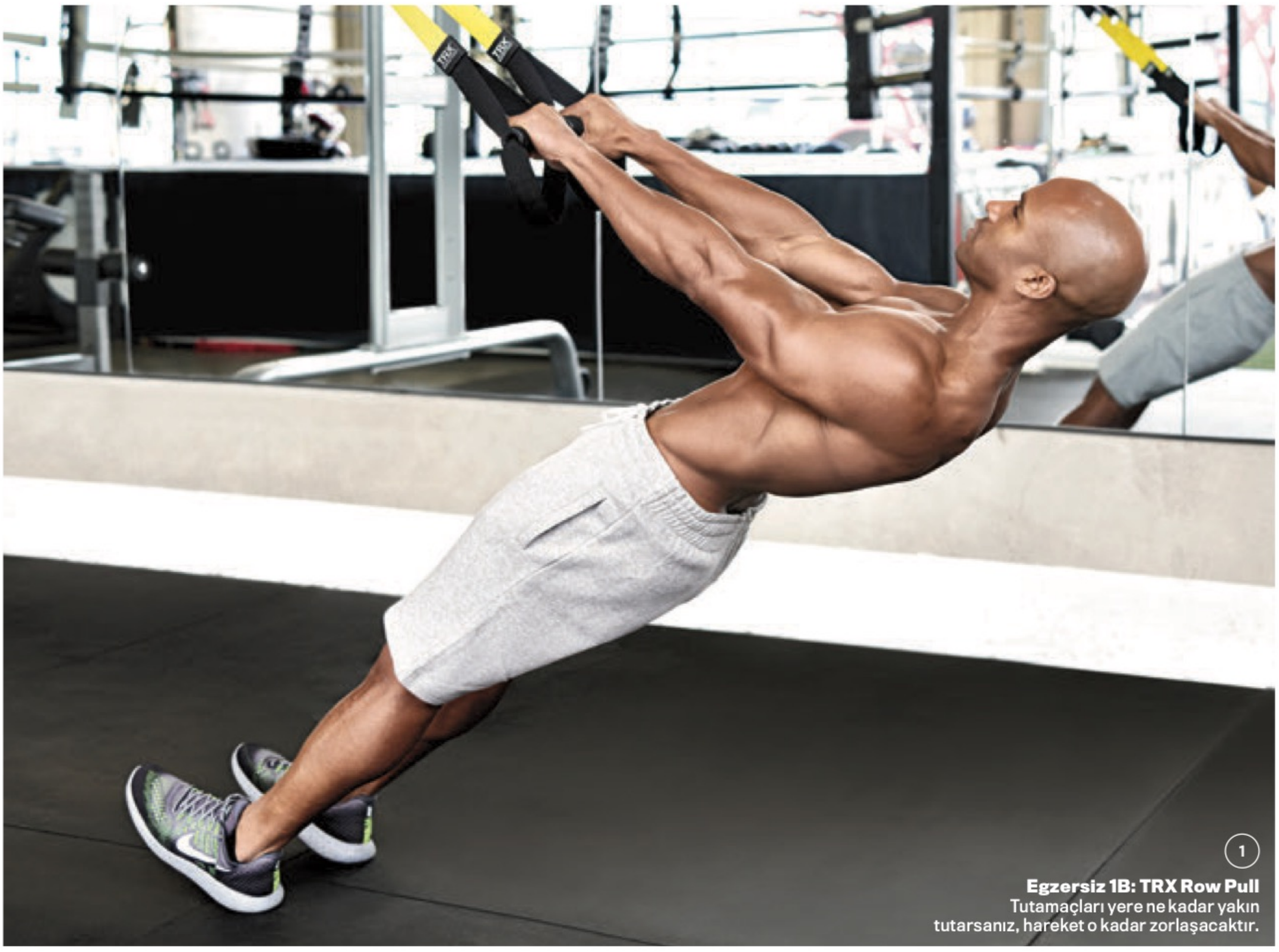
Örneğin; maksimum ağırlık kullanarak 5 tekrar ve 5 set yapmak yerine, 2 tekrar ve aralarda yeterli dinlenme süreleri ile 'kümelere' ayırarak yapıyorsunuz.

Sonuç olarak; daha fazla efor harcamanıza rağmen, vücudunuz kümeler arasında kendini toparlayacak zamanı bulabildiği için çok fazla yorulmuyorsunuz.

Eğer kış aylarını kaslanmaya çalışarak geçirdiyseniz ve biraz daha yağ yakacak farklı bir antrenman programına geçmek istiyorsanız, küme antrenmanları haftada 3-4 kez olarak rutininize ekleyebilirsiniz.

TALİMATLAR

Küme setlerde en fazla 5 tekrar yapabileceğiniz bir ağırlık kullanın. Normal setlerde ise belirtilenden 1 ya da 2 tekrar daha az yapabileceğiniz bir ağırlık kullanın.



1

Egzersiz 1B: TRX Row Pull
Tutamaçları yere ne kadar yakın tutarsanız, hareket o kadar zorlaşacaktır.

1. GÜN

60 dk.

SIRTI GÜÇLENDİREN KÜME SETLER

1A) TRX W PULL

Sets: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn.**

Süspansiyon bandını, tutamaçlar bel yüksekliğinize gelecek şekilde kurun. Kollarınızı vücudunuzla 90 derecelik bir açıda konumlandırıp, tutamaçları üst tutuş ile kavrayın. Kollarınızı W şeklinde hareket ettirirken, tutamaçları omuzlarınıza doğru çekin. Ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

1B) TRX ROW PULL ▲

Sets: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **30 sn.**

Bantları uzatın ve tutamaçları kavrayın. Kollarınızı tam olarak açık tutarak geriye doğru yatın. Bu pozisyonda, vücudunuzu sadece bantlar ve ayaklarınız dengede tutmalı. Merkez bölgenizi sıkın ve vücudunuzu düz tutun. Avuçlarınız aşağı bakacak şekilde vücudunuzu yukarı çekin.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KÜME SET 1

2) WEIGHTED PULLUP

Set: **5 (2 tekrar / 4 küme)**
Dinlenme: **Setler arası 2 dak. kümeler arası 10 saniye**
Maksimum tekrar: **5**

Belinize bir ağırlık kemeri takın ve ayaklarınızın arasına bir dumbbell alın. Eğer tekrarları ağırlıkla tamamlayamıyorsanız, sadece vücut ağırlığınızı da kullanabilirsiniz. Elleriniz omuz genişliğinizin biraz dışında kalacak şekilde barfiks barından sarkın. Çeneniz bar hizasını geçene kadar kendinizi yukarı çekin.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KÜME SET 2

3) BARBELL ROW

Set: **5 (2 tekrar / 6 küme)**
Dinlenme: **Setler arası 2 dak. kümeler arası 15 sn.**
Maksimum tekrar: **3-5**

Barı omuz genişliğinde, üst tutuşla kavrayın ve bacaklarınızın önüne doğru aşağı sarkıtın. Kalçanızdan eğilerek gövdenizi neredeyse yere paralel olacak şekilde aşağı indirin. Dizlerinizi biraz bükerek gerilimin diz arkalarınızda yoğunlaşmasını engelleyin. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştıracak şekilde barı karnınıza doğru çekin.

2

1

Egzersiz: 5: Dumbbell Incline Bench Row
Eğimi her hafta 30 ile 45 derece arasında değiştirin.

4) UNDERHAND CABLE PULLDOWN

Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn.**

Kablo istasyonundaki barı, avuçlarınız size bakacak şekilde omuz genişliğinde kavrayın. Barı göğsünüzün üst kısmına doğru çekin.

5) DUMBBELL INCLINE BENCH ROW

Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn.**

İki elinize de birer dumbbell alın. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştıracak şekilde ağırlıkları yanlarınıza doğru çekin.

Bu rutini sağlıklı bir şekilde uygulayamıyorsanız, her egzersizden bir seti atlayabilirsiniz.

6) SEATED CABLE ROW

Set: **3** Tekrar: **12**
Dinlenme: **30 sn.**

Oturaklı kürek istasyonunun makarasına lat pull down barı takın. Bench'e ya da yere oturun. Dizlerinizi hafif bükerek ayaklarınızı ayak bölmesine yerleştirin. Belinizi düz tutmaya dikkat edin. Kalçanızdan hareket edip gövdenizi öne çekin ve barı tutarak göğsünüze doğru çekin. Hareketin son noktasında kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. Kolunuzu ileri doğru uzatın ve diğer tekrara başlamadan önce sırtınızda gerilim yaratın.

7A) TRX PIKE

Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn.**

TRX bandını, vücudunuzu yere paralel ve düz konumlandırdığınızda, ayaklarınız bandın ilmeği içinde kalacak şekilde kurun. Plank pozisyonunda durun. Kalçanızı bükün. Bacaklarınızı düz tutarak mümkün olduğu kadar yükseğe kaldırın. Tekrar plank pozisyonuna dönün.

7B) REVERSE CURL UP

Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn.**

Ayaklarınız ve avuçlarınız yerde olacak şekilde yere yüz üstü uzanın. Kalçanızı yukarı kaldırın ve ayaklarınızı tavana doğru uzatın. Biraz bekledikten sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

2

2. GÜN | 60 dk.

GÖĞÜSÜ GÜÇLENDİREN KÜME SETLER

1A) TRX PUSHUP
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn.**

Ayaklarınızı TRX'in destek bölgesine yerleştirerek şınav pozisyonuna girin. Gövdenizi yere mümkün olduğunca yaklaştırmaya dikkat edin. Karın kaslarınızı sıkıp vücudunuzu düz tutmaya çalışarak başlangıç pozisyonuna dönün.

1B) TRX FLYE
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **30 sn.**

TRX bandını şınav çekilebilecek mesafeye kadar uzatın. Tutamaçları kavrayın. Ellerinizi omuz hizanızda tutarak şınav pozisyonuna girin. Vücudunuzu düz tutun ve merkez bölgenizi sıkın. Kollarınızı tıpkı birine sarılıyormuş gibi (biraz daha geniş) yanlara açın. Gerilimi göğsünüzde hissedene kadar vücudunuzu aşağı indirin. Ardından kollarınızı tekrar birbirine yaklaştırın.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KÜME SET 1

2) BARBELL FLAT CHEST PRESS
Set: **5 (2 tekrar / 4 küme)**
Dinlenme: **Setler arası 2 dak., kümeler arası 10 sn.**
Maksimum tekrar: **5**

Barı omuz genişliğinizin biraz dışından kavrayın ve sırtınıza hafif kavis verin. Barı yuvasından çıkarın ve göğsünüze indirin. Bu sırada dirsekleriniz vücudunuzun yanlarına 45 derece açıda olmalı. Bar vücudunuza değdiğinde ayaklarınızla yerden kuvvet alın ve barı tekrar yukarı itin.

1 **Egzersiz 5: Flat Girya Flye.** Bu hareket size çok zor geliyorsa, dumbbell kullanabilirsiniz.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KÜME SET 2

3) BARBELL INCLINE CHEST PRESS
Set: **5 (2 tekrar / 6 küme)**
Dinlenme: **Setler arası 2 dak.; kümeler arası 15 sn.**
Maksimum tekrar: **3-5**

Ayarlanabilir bir bench'i 30-45 derece açıya getirin. Barı omuz genişliğinizin hemen dışından kavrayın, sırtınıza kavis verin ve barı yuvasından çıkarın. Göğsünüzün üst kısmına doğru barı indirin ve ayaklarınızla yerden kuvvet alarak tekrar yukarı itin.

4) PUSHUP
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn.**

Ellerinizi omuz genişliğinizde açın. Merkez kaslarınızı sıkarak vücudunuzu mümkün olduğunca yere yaklaştırın. Ardından aniden yukarı itin.

5) FLAT KETTLEBELL FLYE
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn.**

İki elinize de birer girya alın ve düz bir bench'e sırt üstü uzanın. Dirseklerinizi hafif bükün, kollarınızı geniş bir şekilde açın ve ağırlıkları göğsünüzle aynı yüksekliğe gelene kadar indirin. Göğüs kaslarınızı sıkın ve ağırlıkları tekrar başlangıç pozisyonuna çekin.

6) CABLE CHEST PRESS
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn.**

Birbirine bakan iki farklı kablo istasyonunun en üst kasnağına tek elle tutulabilecek bir tutamaç takın. Ayağınızın birini geriye atarak vücudunuzu dengeleyin. Tutamaçları omuz seviyesinde hareket ettirin.

2

Egzersiz 7B: Bisiklet. Omurganızı çok zorlamayın. Başınızı ve boynunuzu ileri çekmeyin.

7A) TRX OBLIQUE SWING
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn.**

Ayaklarınızı yere sabitleyerek şınav pozisyonuna geçin. Dizlerinizi kendinize ve yanlara doğru çekin. Tekrar geri uzatın ve hareketi diğer tarafla tekrar edin.

7B) BICYCLE
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn.**

Yere uzanın ve yavaşça pedal çevirin. Değişmeli olarak bir sol bir de sağ dizinizi, terste kalan dirseğinize doğru çekin.

3. GÜN | 60 dk.

BACAKLARI GÜÇLENDİREN KÜME SETLER

1A) TRX SQUAT

Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn.**

Süspansiyon bandının tutamaçlarını göğüs hizanıza gelecek şekilde ayarlayın. Kalçanızı biraz geriye doğru aşağı indirin. Topuklarınızla yerden güç alıp kalçanızı tekrar düz konuma getirin ve dik durun. Hareketin zirve noktasında kalça kaslarınızı sıkın.

1B) TRX HAMSTRING ROLL IN

Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **30 sn.**

İki tutamacı da diz hizanıza kadar uzatın. Sırt üstü uzanın. Bacaklarınızı düz tutarak topuklarınızı tutamaçlara yerleştirin. Kalçanızı kaldırarak köprü yapın ve vücudunuzu düz tutun. Ardından dizlerinizi bükün ve topuklarınızı kalçanıza doğru çekin. Ellerinizi vücudunuza ne kadar yakın konumlandırırsanız, o kadar çok destek alırsınız.

1

Egzersiz 1B: TRX Hamstring Roll In. Kendinizi ellerinizle itmeyin.

2

Egzersiz 3: Halterle Roman Deadlift Halter kullanmak rahat değil mi? Hex bar ya da girya da kullanabilirsiniz.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KÜME SET 1

2) BARBELL FRONT SQUAT

Set: **5 (2 tekrar / 4 küme)**
Dinlenme: **Setler arası 2 dak.; kümeler arası 10 sn.**
Maksimum tekrar: **5**

Barı omuz genişliğinizden kavrayın ve dirseklerinizi yere paralel tutun. Barı yuvasından çıkarıp parmak uçlarınızda tutun. Geriye bir adım atın ve ayaklarınızı omuz genişliğinizde konumlandırın. Belinizdeki doğal kavisi bozmadan mümkün olduğunca derin bir squat yapın. Topuklarınızı yere bastırarak kuvvet alıp başlangıç pozisyonuna geri dönün.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KÜME SET 2

3) BARBELL ROMANIAN DEADLIFT

Set: **5 (2 tekrar / 6 küme)**
Dinlenme: **Setler arası 2 dak.; kümeler arası 15 sn.**
Maksimum tekrar: **3-5**

Halteri omuz genişliğinde kavrayıp ayaklarınızı kalça genişliğiniz kadar açın. Kalçanızı mümkün olduğunca geri çıkarın. Ağırlığı bacaklarınız boyunca aşağı indirirken dizlerinizin biraz bükülmesine izin verin. Hareket boyunca belinizdeki kavisi koruyun.

4) BARBELL SUMO SQUAT

Set: **3** Tekrar: **5-8**
Dinlenme: **60 sn.**

Squat rafına ya da kafesine geçin. Barı sizi rahatsız etmeyecek, en geniş açıda kavrayın ve altına doğru bir adım atın. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak barı rafından çıkarın. Ayaklarınızı omuz genişliğinizin dışında konumlandırın. Ayak parmaklarınızın 45 derece dışarı dönük olmasına dikkat edin. Dizlerinizi ileri iterek çömelin ve topuklarınızla yeri iterek tekrar doğrulun.

5) SINGLE-LEG ROMANIAN DEADLIFT

Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn.**

Bir elinize dumbbell alın ve terste kalan ayağınızın üzerinde durun (tek ayak). Kalçanızı geriye çıkarın ve belinizdeki doğal kavisi kaybetmeye başladığınızı hissedene kadar gövdenizi aşağı indirin. Kalça kaslarınızı sıkın ve kalçanızı tekrar düzelterek doğrulun.

6) BARBELL BRIDGE

Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn.**

Bacaklarınızı uzatarak yere yatın. Barı kendinize doğru yuvarlayarak uyluklarınızı geçirin ve kucağınızda durdurun. Karın kaslarınızı sıkıp topuklarınızı yere bastırarak kalçanızı yerden kaldırın ve gövdenizle aynı hizaya getirin. Sumo squat hareketinde kullandığınız ağırlığın aynısını kullanın. Dinlendikten sonra halterin altına girin ve kalça köprüsü yapmaya başlayın.

7) SUPERMAN

Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **30 sn.**

Yere yüz üstü yatın ve kollarınızı ileri doğru düz bir şekilde uzatın. Ayaklarınızı ve kollarınızı yavaşça havaya kaldırıp tekrar indirin.

Yükselişe geç

CrossFit'in klasik 7 hareketinden oluşan bu antrenmanda hedef; aerobik enerji sisteminde kalmak ve tüm antrenmanı akıcı bir şekilde tamamlamak. Hareketleri doğru yaptığınız taktirde vücudunuzdaki tüm kas grupları çalışacak. Hem kuvvetiniz hem de kondisyonunuz bir üst seviyeye çıkacak. Hareketleri yapabilmek için teknik olarak yeterli olduğunuzu düşünüyorsanız, CrossFit34 antrenörü Emir Baser ile birlikte antrenmana başlayın.

Emir Baser

TALİMATLAR

İlk tura yüksek tempo ve yüksek ağırlıklarla başlamayın. Yoksa sonlara doğru fazla yavaşlar; antrenmandan istediğimiz verimi alamazsınız. Kuvvet, kondisyon ve olabilecek hareket kısıtlamalarını göz önüne alarak; ağırlık ve hareketleri kendinize uyarlayın.

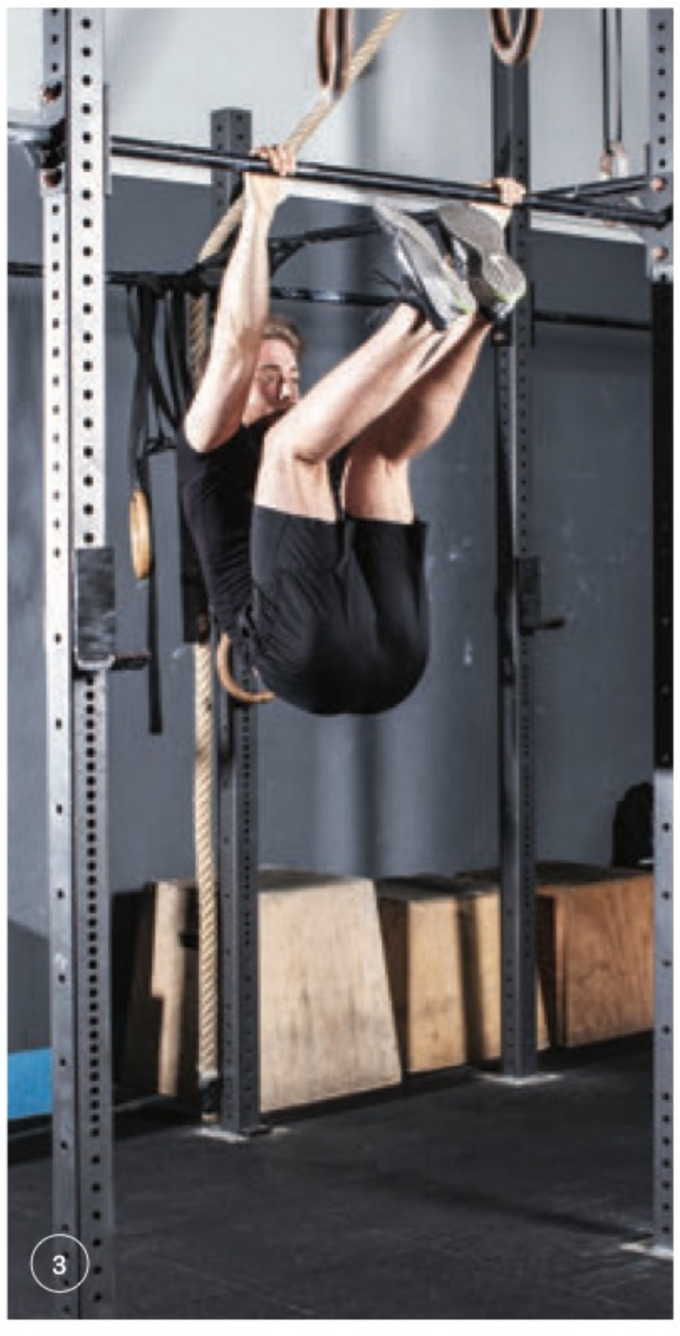
WOD
4 round
20 Wall Balls
20 Toes to Bar
20 Box Jump
20 Power Snatch (30 kg)
20 Burpees
20 Chest to Bar Pull Up
60 Double Unders

1

2

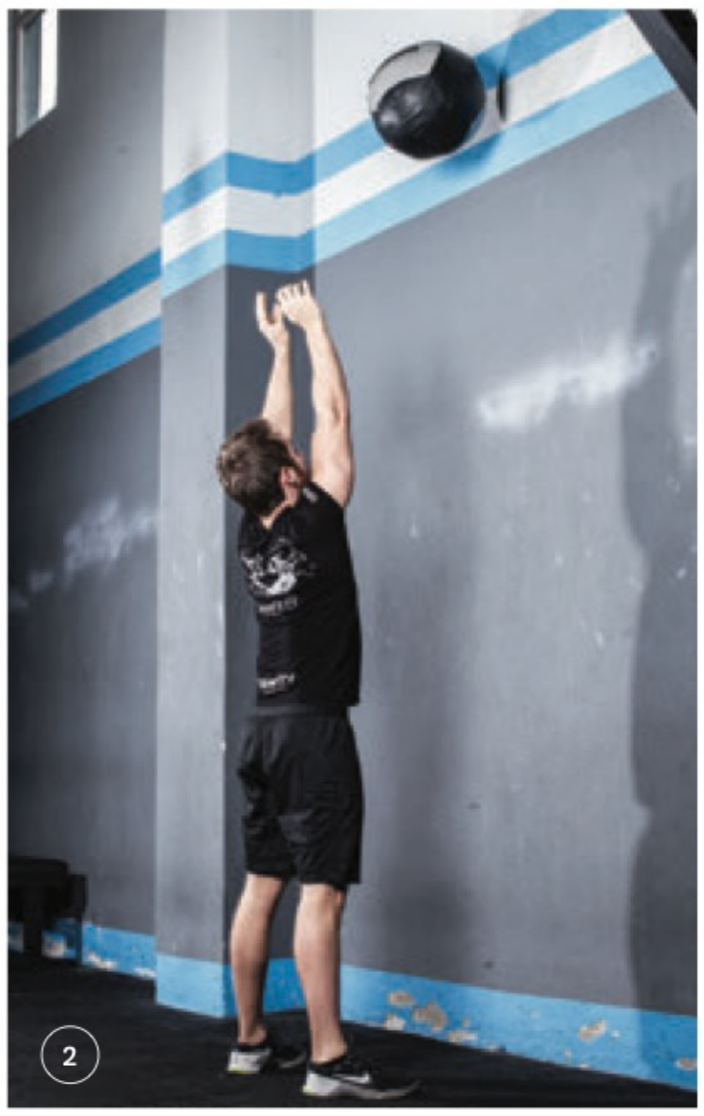
TOES TO BAR

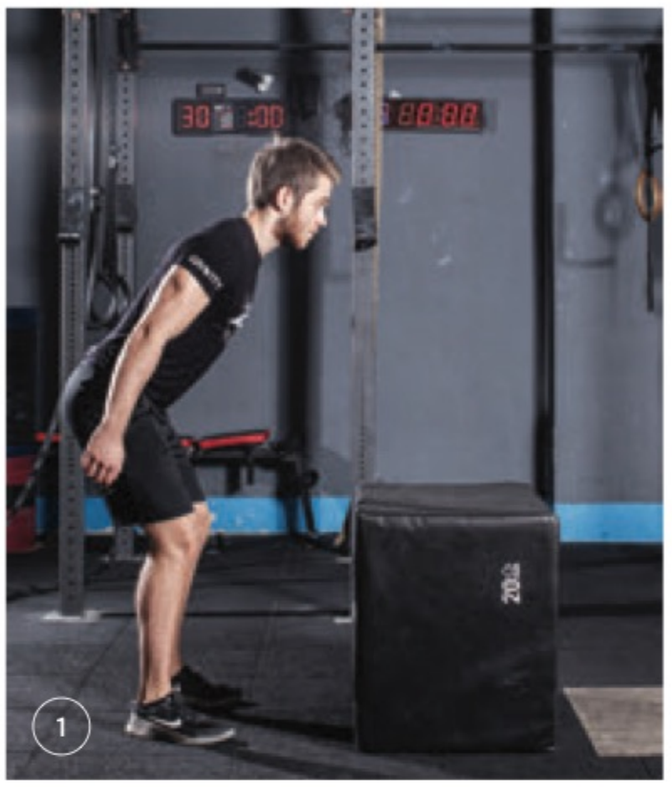
Ellerinizi omuz genişliğinde açıp barı tutun. Kolları kilitleyip aşağı sarkın. Salınım hareketine omuzlarla başlayın. Ayakları (görseldeki gibi) aynı anda bara değdirin ve tekrar aşağı salın.


3

WALL BALLS

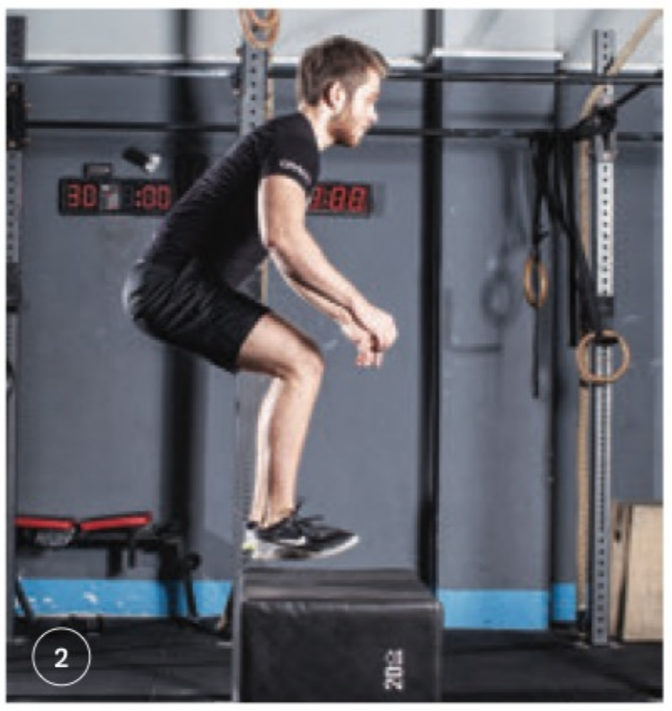
Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Topu göğüs hizasında tutun. Her tekrarda paralelin altına kadar squat pozisyonu alıp topu hedefe fırlatın.

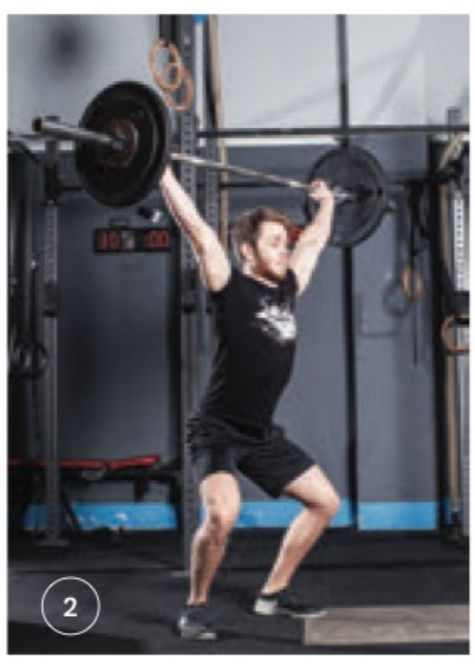




BOX JUMP

Sıçrarken iki ayak aynı anda yerden kesilir. Kutunun üstüne çıktıktan sonra vücudun tam ekstansiyona gelmesi gerekir.



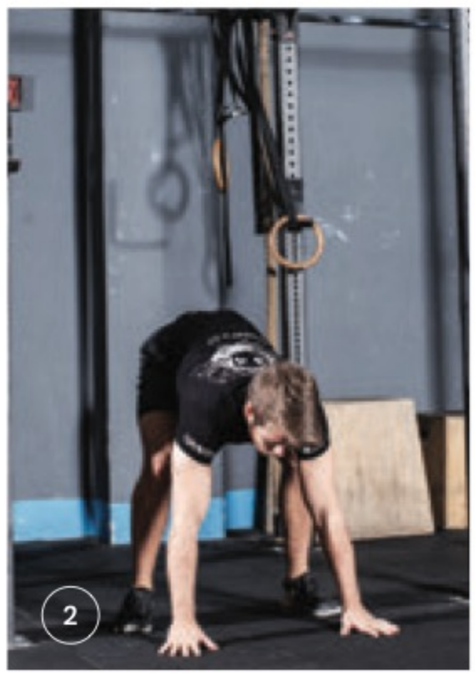


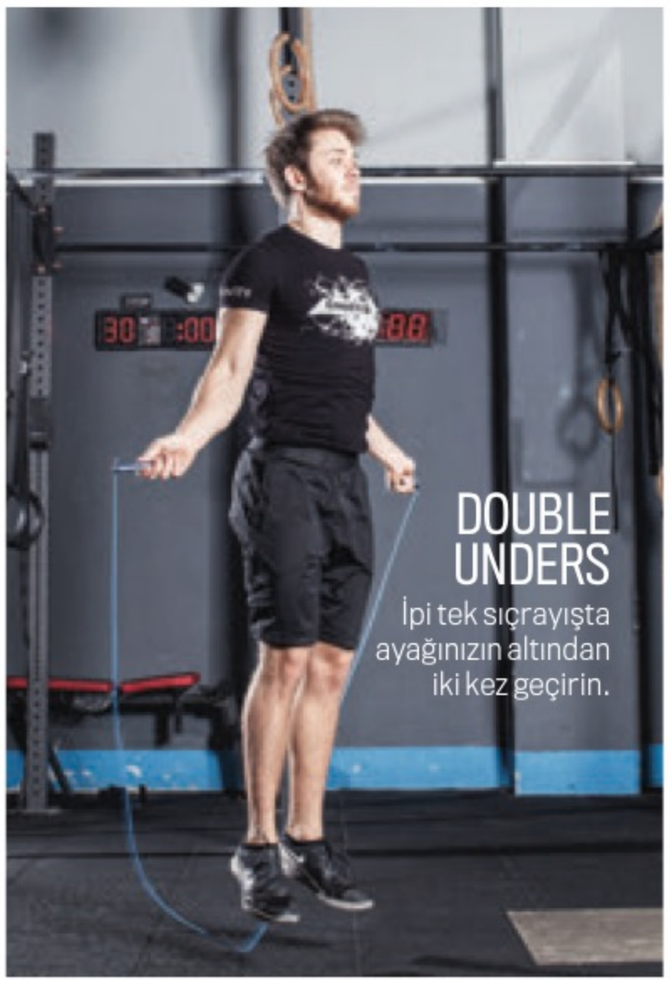
POWER SNATCH

Türkçesi silkme olan olimpik bir kaldırış hareketidir. Başlangıçta kalça aşağıda, bacaklar açık, omuzlar barın biraz önündedir. Bar, ayaktayken kasık hizasına gelecek şekilde tutulmalıdır. Baş parmak, barın etrafından dolanır. Halteri yukarı kaldırdığınızda dirsekleriniz kilitlenmiş ve vücudunuz tam ekstansiyonda olmalıdır.

BURPEES

Ellerinizi yere koyun. Göğsünüz yere değsin. Gövdenizi kollarınızla yukarı itin, ayaklarınızı yukarı çekin ve hedefe sıçrayıp iki elinizle aynı anda hedefe dokunun.





DOUBLE UNDERS

İpi tek sıçrayışta ayağınızın altından iki kez geçirin.

Hazır yemeğe elveda

Çin mutfağının gözdelerinden olan bu etli ve sebzeli salatayla, yağlı ve yüksek kalorili hazır yemeklere veda edebilirsiniz.

Protein deposu
Pançeta, yağsız bir kesimdir. Bel genişliğinizi arttırmadan, kaslarınıza ihtiyaç duyduğu proteini verir.

Şişkinlikle savaşıyor
Brokolide bulunan sülforafanlar, enflamasyonu azaltır ve obeziteye karşı etkilidir.

Açıl susam açıl!
Küçük dostumuz susamda, bol miktarda mineral ve lignan adı verilen bir lif türü bulunur. Bu lif türü, kolesterolü düşürür ve karaciğeri korur.

Ev yapımı etli brokoli salatası

4 PORSİYON

MALZEMELER

700 gr pançeta, jülyen doğranmış
60 ml soya sosu
1 yemek kaşığı bal
1 yemek kaşığı şarap sirkesi
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı toz zencefil
6 diş sarımsak, ezilmiş
1 sarı soğan, jülyen doğranmış
1 bardak doğranmış kırmızı dolmalık biber
1 baş brokoli, küçük parçalara bölünmüş
Kavrulmuş susam

HAZIRLANIŞI

1) Eti, soya sosu, bal ve sirke ile birlikte en az 1 saat, en fazla 24 saat marine edin.
2) Geniş bir tavayı orta/yüksek ateşte kızdırın. Zeytinyağı ile yağlayıp zencefili 30 saniye pişirin. Sarımsakları ekleyin ve karıştırarak kavurun.
3) Ateşi harlayıp etleri tavaya alın. Nemi buharlaşana ve rengi koyu kahverengi olana kadar karıştırarak pişirin. Bir tabağa alıp kenara ayırın.
4) Tavaya bir miktar zeytinyağı ile birlikte soğan, dolmalık biber ve brokoliyi ekleyin. Yaklaşık 5 dakika karıştırarak pişirin.
5) Etleri tekrar tavaya alıp sebzelerle karıştırın. Üzerine susam serpin.

BİR PORSİYONU

KALORİ	451
PROTEİN	52 gr.
KARBONHİDRAT	19 gr.
YAĞ	18 gr.

Deltoid aşkına!

Antrenman yapmak bazen gerçekten sabır ister. Bu antrenman inatçı kolların fikrini de şeklini de değiştiriyor.

İri ve kaslı kollar deyince, eski moralinizden eser kalmıyor mu? Toparlanma zamanı geldi. Halim Baydur ile hazırladığımız bu antrenman sayesinde en güçlü kaslar sizin olacak. "Ben zayıfım, zayıf kalacağım" diyen kollarınız, pişman olacak. Başlıyoruz.

Talimatlar

Deltoid antrenmanlarında daha fazla sakatlanma görülür. Kaslarınızın ve eklemlerinizin çok iyi ısındığından ve gevşediğinden emin olun.

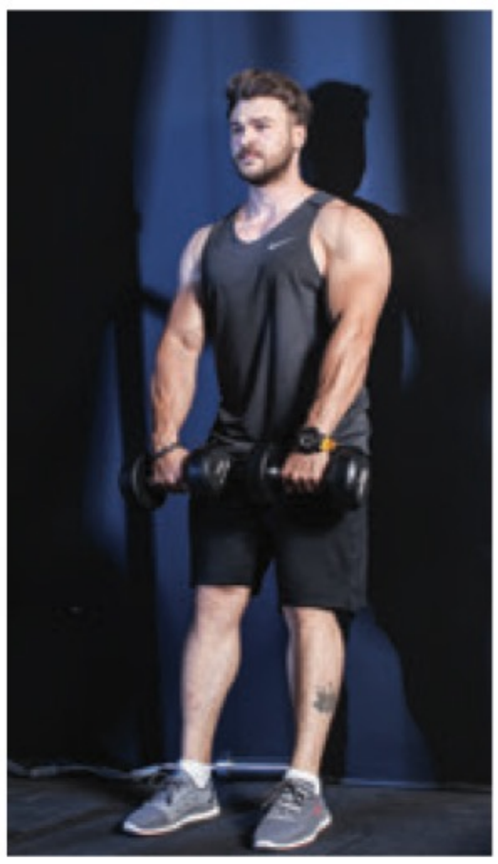
Yeni başladıysanız, hareket aralığına dikkat edin. Aksi taktirde adeleyi tam çalıştıramaz, kas hafızasını çok iyi oluşturamazsınız.

Lateral raise, front raise gibi ayakta yapılan hareketlerde vücudunuzu sabit tutun.

NASIL İŞLİYOR

Deltoid (omuz) kaslarının yardımcı kası tricepslerdir (arka kol). Bu antrenman, tricepsleri de çalıştırır. Haftanın üç günü antrenman yapabilenler; deltoid antrenmanı yaparken, triceps antrenmanı da yapabilir.

Vücut Rehberi Kol antrenmanı



FRONT DUMBBELL RAISE

Set: 3,4,5 Tekrar: 10,12,15

Hedef: Ön omuz başı (Front Head of Deltoid)

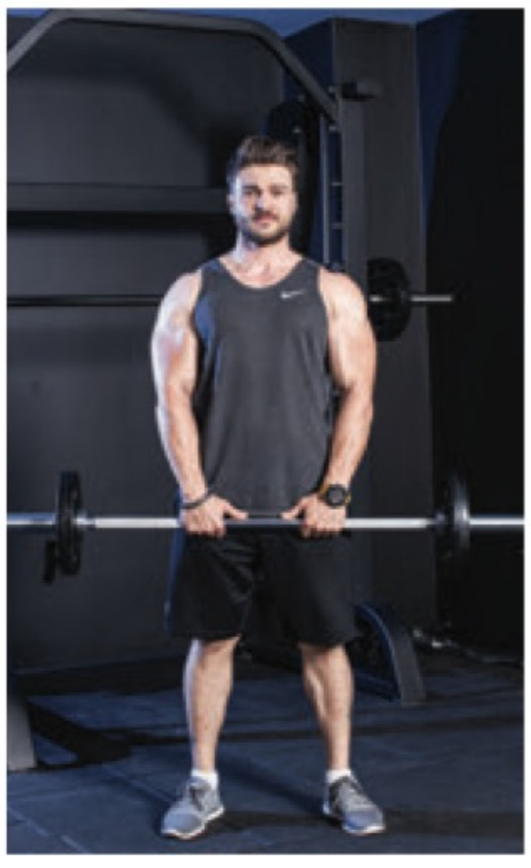
Avuç içlerinizi, ön bacağınıza dönük bir şekilde dik ve sabit durun. Dirsekleriniz hafif kırık olacak şekilde kollarınızı yere paralel olana kadar (omuz hizasına) kaldırın. Bir saniye durup yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer kol için de uygulayın.

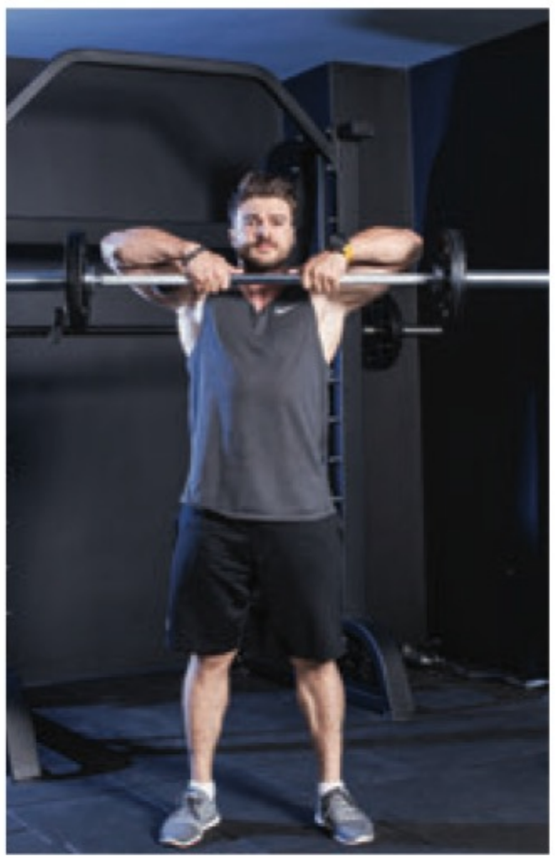
UPRIGHT BARBELL ROW

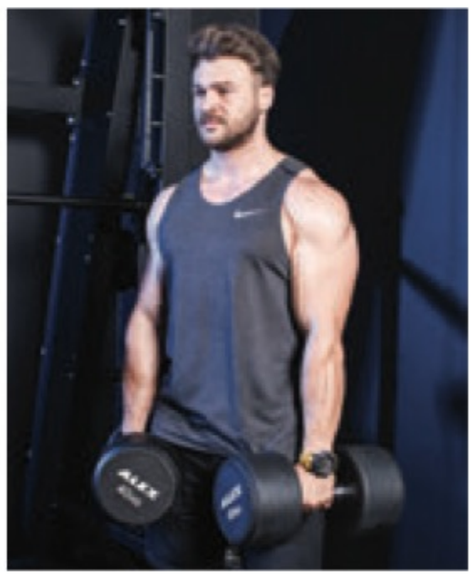
Set: 3,4,5 Tekrar: 10,12,15

Hedef: Omuz Başı ve trapez (Head of Deltoid and Trapezius)

Vücudunuzun üst kısmı dik ve avuçlarınız vücudunuza baksın. Barbell'i omuz genişliğinden biraz daha dar konumlandırın. Barı, vücudunuza yakın tutun; dirseklerinizi çenenize kadar kaldırın. Bir saniye bekleyip yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.





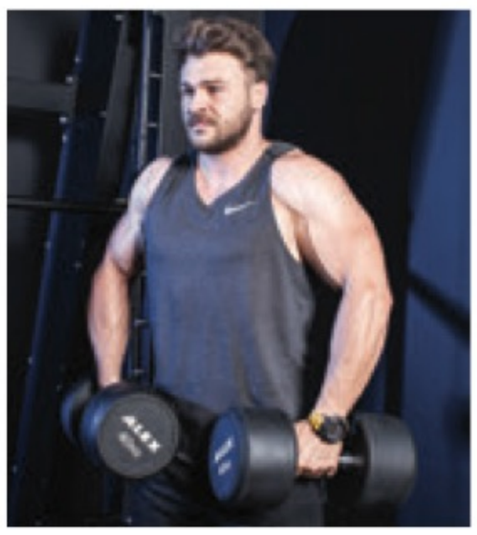


DUMBBELL SHRUG

Set: 3,4,5 Tekrar: 10,12,15

Hedef: Trapez (Trapezius)

Bir çift dumbbell alıp ayakta dik durun. Sadece omuzlarınız hareket edecek şekilde omuzlarınızı yukarı kaldırın. Kollardan yardım almadan bir saniye yukarıda tuttuktan sonra yavaşça indirin.



LYING BARBELL TRICEPS EXTENSION

Set: 3,4,5 Tekrar: 10,12,15

Hedef: Arka kol (Triceps)

Barbell ile bench sehpasına uzanın. Barbell alın hizasında ve dirsekler içe dönük olacak. Dirseklerinizi ve bileklerinizi sabit tutun. Barı, alnınıza değecek şekilde indirin ve yavaşça kaldırın.

CABLE OVERHEAD TRICEPS EXTENSION

Set: 3,4,5 Tekrar: 10,12,15

Hedef: Arka kol (Triceps)

Ağırlığı; dirsekleriniz kafanıza yakın ve içe bakacak şekilde ense hizasında tutun. Kolunuzu düz olana kadar kaldırın. Bir saniye bekleyip başlangıç pozisyonuna dönün.

SEATED LATERAL RAISES

Set: 3,4,5 Tekrar: 10,12,15

Hedef: Yan omuz başı (Lateral Head of Deltoid)

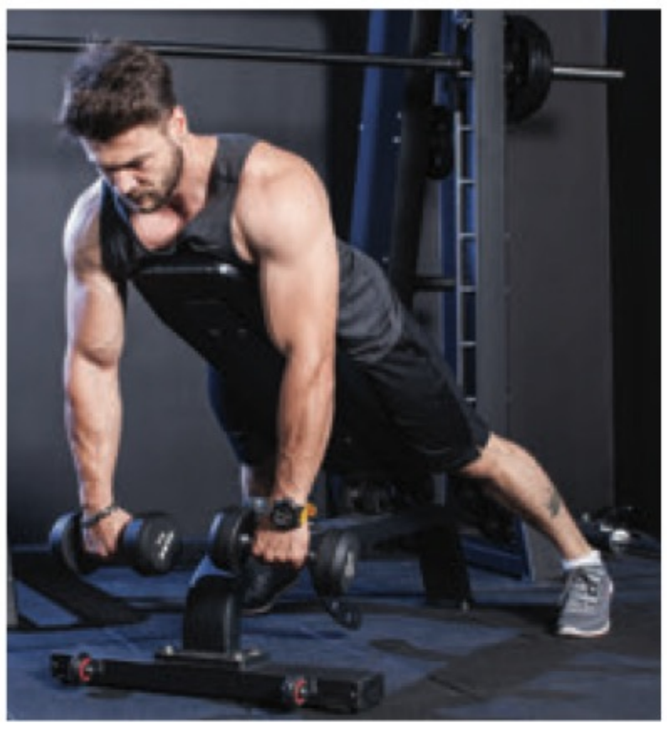
Bench'in en ucuna yerleşin. Ayaklar yerde, paralel ve bitişik olacak. Avuç içlerinizi vücudunuza dönük ve kollarınızı düz tutun. Vücudunuzun üst kısmını sabit tutarak, dirseğiniz hafif kırık şekilde, dumbbell'leri yere paralel olana kadar kaldırın. Omuz hizasında bir saniye bekleyip yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

LYING REAR LATERAL RAISE

Set: 3,4,5 Tekrar: 10,12,15

Hedef: Arka omuz başı (Rear Head of Deltoid)

Göğsünüz aşağı bakacak şekilde incline bench sehpasına uzanın. Avuç içleriniz vücudunuza dönük, kollarınız düz ve dirsekleriniz kırık olacak. Dirseklerinizi omuz hizasına kadar kaldırın. Kollarınız yere paralel olacak şekilde yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



SMITH MACHINE BEHIND THE NECK PRESS

Set: 3,4 Tekrar: 10,12

Hedef: Omuz başı (Deltoid)

Smith machine'in altına düz bench sehpası yerleştirin ve dikleştirin. Omuz hizasından biraz geniş şekilde barı kavrayın. Ayaklarınız yerde paralel ve bitişik olacak. Başınızı biraz öne eğip, barı yavaşça yukarı kaldırın. Kulak hizasına kadar indirip tekrarlayın.

Gösteri zamanı

Ayaklarınızı yere sağlam basın, konsantre olun ve bu işi bitirin.

Ayaklarınızı yere bastığınızda, fasyalar sayesinde yerden ağırlık merkezine doğru bir güç aktarımı olur. Bu şekilde çalışmak size daha iyi bir görüntü, ekstra kuvvet ve zaman kazandırır. Ağaoğlu MyClub Fitness Koordinatörü Şahin Özdemir, "Vücudu bir bütün olarak çalıştırmanın yolu, onu bir bütün olarak hissetmektir" diyor. Özdemir ile yaptığımız bu güç antrenmanıyla, maksimum oranda yağ yakıp kas yapacaksınız.

NASIL İŞLİYOR

Hareketler, ana kas gruplarını her açı ve düzlemde en üst seviyede çalıştırıyor. Maksimum yağ yakımı ve kas kazanımı sağlıyor.

KETTLEBELL LUNGE

Ağırlıklar iki yanda ve vücudunuz dik pozisyonda nefes alarak öne doğru bir adım atın. Dizler sabit ve ayak parmak ucunu geçmeyecek şekilde çömelin. Nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün. Ayak değiştirerek devam edin.

Talimatlar

Kaldırabileceğiniz maksimum ağırlığı kullanın. Hareketleri 4 set 12 tekrar şeklinde yapın. Hareketler arasında 45-60; setler arasında 30-45 saniye dinlenin. Tüm hareketlerde ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Postürünüzü günlük hayatta olmasını istediğiniz gibi tutun.

STANDING BARBELL SHOULDER PRESS

Dizlerinizi hafif bükün. Dirsekler ve eller aynı hizada olacak şekilde; çene altına, omuzların üzerine barı yerleştirin. Barı yukarı kaldırırken nefes verin. Vücudunuzu dümdüz tutun. Nefes alarak başlangıç noktasına dönün.

PUSH UP

Ensenize ekstra ağırlık olarak Bulgarian bag alın. Omurganızı dik tutun. Şınav pozisyonuna geçin. Nefes alarak göğsünüzü yere yaklaştırın. Nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün.

DEADLIFT

Barı; vücudunuzdan uzaklaştırmadan ve omurganızı bükmeden kalça ekleminden aşağı doğru nefes alarak indirin. Postürünüzü bozmayın. Nefes vererek yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

BARFİKS

Barı tutup kendinizi aşağı doğru bırakın. Nefes vererek vücudunuzu yukarı doğru çekip, barı çene altına getirin. Nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönün.

SQUAT

Bar ensenizde olacak şekilde; gövdenizi öne düşürmeden ve dizleriniz ayak parmak uçlarınızı geçmeyecek şekilde çömelin. Nefes alarak tekrar ayağa kalkın. Hareket boyunca omurganızı bükmeyin.

STANDING BARBELL UPRIGHT ROWING

Elleriniz omuz hizasında olacak şekilde barı tutun. Dirsekler yukarıda ve nefes vererek barı çene altına çekin. Nefes alarak başlangıç noktasına dönün.

BARBELL ROW

Barı omuz genişliğinden daha geniş tutun. Omurganız dik, gövdeniz yere paralel olacak şekilde öne eğilin. Nefes vererek barı gövdenize doğru çekin. Nefes alarak barı yavaşça gövdenizden uzaklaştırın.

BENT OVER DUMBBELL ROW

Gövdenizi yere paralel ve dirseklerinizi kapalı tutun. Nefes vererek, pozisyonu bozmadan dumbbell'leri çekebildiğiniz kadar çekin. Başlangıç pozisyonuna nefes alarak dönün.

Lakros fitliği

Amerikalı profesyonel lakros yıldızı Kyle Harrison, onu zirvede tutan antrenman programını paylaşıyor.

İRI YARI 10 ADAMDAN oluşan iki takımın, bir çim sahada ellerinde fileli sopalarla ufak bir topu kaleye sokmak için mücadele ettiği spora ne denir? Lakros.

Peki Kyle Harrison kimdir? Kendisi; ABD'nin ilk profesyonel lakros ligi Major League Lacrosse'un (MLL) en başarılı oyuncularından biri. Artık aklınızdaki soru işaretlerini ortadan kaldırdığımıza göre, sizi Kyle ve antrenman programıyla tanıştırabiliriz.

Gençliğinden bu yana bu sporla ilgilenen Harrison, 2005 yılında ilk kez MLL Draft'ına seçildi. Kariyeri boyunca beş kez MLL All-Star'a seçilip, ABD Milli Lakros takımında iki kez forma giyen ünlü oyuncu; şimdilerde MLL'nin dokuz takımından biri olan Ohio Machine'de kaptan olarak forma giyiyor.

Son derece hızlı ve çoğu zaman şiddetli bir spor olan lakrosta, fiziksel olarak her zaman zirvede olmanız gerekiyor. Orta sahada oynayan Harrison, saha boyunca çok hızlı hareket etmek, hem hücuma hem de defansa katılmak zorunda. Bu yüzden kardiyo ve stabilite odaklı egzersizlerden oluşan yoğun bir antrenman programı uyguluyor.

Harrison'ın programı, futbolcuların antrenmanlarına benziyor. "Sahadaki görevim; diğer oyuncuları engellemek, onlardan kurtulup hızlı bir şekilde ilerlemek. Bu yüzden kalçalarım her zaman çok kuvvetli olmalı ve eklemlerimi korumalıyım" diyor.

Ünlü oyuncunun antrenmanı; sakatlanmayı engelleme ve fonksiyonel kuvvet geliştirme hareketlerini de kapsıyor. "12 yıldır bu sporu profesyonel olarak yapan tecrübeli bir oyuncuyum. Vücudum çok fazla zorlukla karşılaştı ve karşılaşıyor. Bu nedenle egzersizlerim stabilite, hareketlilik ve denge odaklıdır" diyor ünlü oyuncu.

Kısacası; çokça polimetrik egzersiz yapıyor. Bosu, egzersiz topu, egzersiz bantları ve hız merdivenle desteklenen günlük kondisyon hareketleri var. Kardiyo seansında 300 metrelik mekik koşuları bulunuyor. Bu koşularda tüm gücüyle 5 metre depar atıyor, geri dönüyor ve mesafeyi her dakika 10, 20, 30, 40 ve son olarak 50 metreye çıkarıyor.

Bu antrenmanı uygulayarak siz de lakros fitliğine ulaşabilirsiniz.

Lakros Antrenmanı

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
1) Merdiven çalışması	15 dakika ısınma	
2) Egzersiz topuyla Overhead Slam	5	10
3) Egzersiz topuyla Wall Slam	5	10
4) 45 derece bant ile Step Out	5	20 (bir bacak)
5) Bosu topunda High-knee Stepup	5	20 (bir bacak)
6) Bosu topunda Side Step	5	10 (bir bacak)
7) Bosu topunda girya ile RDL	5	10 (bir bacak)

45 DERECE BANT İLE STEP OUT ▲

Bu antrenman rotasyonel güce odaklanıyor. Hızlanmanın yanı sıra topu hızlı ve isabetli atmak için gereken kuvveti kazandırmayı amaçlıyor.

EGZERSİZ TOPU İLE WALL SLAM ▼

Bu basit egzersiz; denge, stabilite ve merkez bölgesini kuvvetlendirmeye odaklanıyor. Kalça, diz ve bilek sakatlığı riskini azaltıyor.

Rahat bir tutuş için

Beyzbol ve lakrosun ortak noktası nedir? İkisinde de oyun, avuçlarınızın arasındadır.

Tecrübeli lakros oyuncuları, lakros sopalarına bant sararak sopayı ellerine daha iyi oturtur. Bu sayede şut ve pasların daha kuvvetli çıkmasını sağlarlar.

Başlangıç seviyesi için ekipman üreten eski bir beyzbol oyuncusu olan Travis Nardin, GripRx'i geliştirdi. Bu yeni ürün; sopayı dengeli bir şekilde kaydırarak, daha kontrollü ve kuvvetli atış sağlıyor.

"Ekipmanınız ve elleriniz arasındaki bağ, sizi başarıya götüren yoldur. Piyasadaki ekipmanların tasarımını incelediğinizde, özellikle sopa kullanılan sporlarda, el ve ekipman arasındaki bağın ergonomik açıdan yetersiz olduğunu görürsünüz. Oyuncuların maksimum performans göstermesine engel olurlar. GripRx'in özel tasarımı; tutuş sırasında altta kalan elinizle doğal bir hareket oluşturup daha kontrollü ve konforlu bir atış sağlıyor" diyor Travis Nardin.

Konu sağlıklı atıştırma olunca iş değişir!

Konu beslenme ve lezzet olunca, kadınların işine biraz karışabiliriz. Kadınların spor ve yaşam merkezi b-fit; organik kuruyemiş ve meyveli bar B-Bar Smart Fit'i öneriyor. Ortada "Erkekler yiyemez" gibi bir şey olmadığına göre denemenizi tavsiye ediyoruz. Piyasaya beş farklı tat olarak sunulan B-Bar Smart Fit, katkı maddesi, ilave şeker, un ve yağ içermiyor. Chia tohumlu, keçiboynuzlu, greçkalı, kakaolu-portakallı, karışık çerezli olarak satılıyor. Ürünleri b-fit merkezlerinde ve rahatbiseyler.com'da bulabilirsiniz.

12345!

Karın bölgenizi çalıştırmamız için bize sadece beş dakika verin.

SOSİSLİ BİR SANDVİÇ BİTİRİNCEYE KADAR GEÇECEK sürede karın kaslarınızı forma sokabilirsiniz. Sizin için hazırladığımız bu antrenman sayesinde saatler harcamadan vücudunuzdaki tüm kanı karın bölgenize çekebilirsiniz. Ancak eğer gözle görülür, heykel gibi karın kaslarına sahip olmayı amaçlıyorsanız, sosisli sandviçi görebileceğiniz her yerden kaldırmanızı öneririz.

Nasıl işliyor

Antrenör Andy McDermott tarafından geliştirilen bu karın rutinini tamamlamak sadece beş dakikanızı alıyor. Ancak şimdiden söyleyelim; bu beş dakika, karın kaslarınız için biraz zor geçiyor. McDermott, "Bu rutin yıllardır müşterilerimin en sevdiği program. Son derece etkili ve yorucu" diyor.

Yüksek tekrar sayıları ve az dinlenme süreleriyle, karın duvarını baştan aşağı çalıştırıyor. Standart mekik hareketi sadece üst kısmı etkiliyor. Ayağa dokunma hareketi, üst kısmı çalıştırırken bir yandan da alt kısmı hedef alıyor. Bitiş hareketi olan ters mekik ise inatçı alt karın kaslarını çalıştırıyor. Antrenmanın zorluk seviyesi, tekrar sayıları ve tempo değiştirilerek ayarlanabiliyor.

Antrenman

1) **Mekik** ▲

2) **Ayağa dokunma**

3) **Ters mekik**

Talimatlar

Üç tur yapın ve ihtiyaç duyduğunuz kadar dinlenin.

YENİ BAŞLAYANLAR
Üç tur boyunca egzersiz başına 10 tekrar

ORTA SEVİYE
Birinci tur egzersiz başına 30, ikinci tur 20, üçüncü tur 10 tekrar

İLERİ SEVİYE
Üç tur boyunca egzersiz başına 30 tekrar

FATBOB

2018

3-4-5 KASIM'DA
KÜÇÜK ÇİFTLİK
PARK'TAYIZ!

Harley-Davidson
BOSPHORUS

ATATURK OTO SAN. SIT.
53. SOK. NO:3 **MASLAK/ISTANBUL**
TEL: 0 212 356 53 53 **FAX:** 0 212 346 00 82
WWW.BOSPHORUSMOTOR.COM

BIG BOYZ FESTIVAL

KARACA®

1917

100

FW'17-18 Lookbook

FW'17-18 Kampanya

#24saatIstanbul

karaca.com.tr /ciftgeyikkaraca